ROBERT KOPECKY

Cum să supraviețuiești vieții (și morții)

un ghid pentru aflarea fericirii
în această lume şi dincolo de ea

Editura ATMAN
privește înăuntru

Robert Kopecky

Cum să supraviețuiești vieții (și morții)

Un ghid pentru aflarea fericirii în această lume și dincolo de ea

Traducere din limba engleză
Raluca Ștefan

ATMAN
2014

HOW TO SURVIVE LIFE (AND DEATH)
Copyright ©2014 by Robert Kopecky
First published in 2014 by Conari Press, an imprint of
Red Wheel/Weiser, LLC

© Copyright 2014, Editura ATMAN

Editura ATMAN
http://www.editura-atman.ro
contact@editura-atman.ro
0733.084.450

Ilustrații: copyright 2014 © Robert Kopecky
Coperta: Jeanina Rat
Corectură: Theodor Zamfir

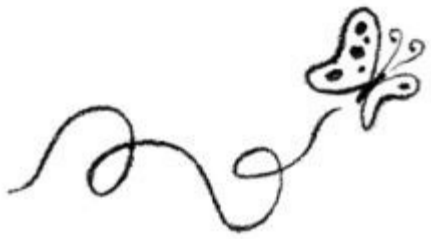
ISBN ePub: 978-606-92613-6-1
ISBN Print: 978-606-93429-6-1

Această carte în format digital intră sub incidența drepturilor de autor și a fost creată exclusiv pentru a fi citită utilizând dispozitivul personal pe care a fost descărcată. Oricare alte metode de utilizare, dintre care fac parte împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială a textului, punerea acestuia la dispoziția publicului, inclusiv prin intermediul Internetului sau a rețelelor de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme – altele decât cele pe care a fost descărcată – care permit recuperarea informațiilor, revânzarea sau comercializarea sub orice formă a acestui text, precum și alte fapte similare, săvârșite fără acordul scris al persoanei care deține drepturile de autor, sunt o încălcare a legislației referitoare la proprietatea intelectuală și vor fi pedepsite penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

„Nu mi-e teamă de moarte,
doar că nu vreau să fiu de față când se petrece“
Woody Allen



Cartea le este dedicată lui Dorothy, Ruth, Anne, Margaret, Sybil, Doris, și Susan... divinul feminin.

...și lui Max, pentru dragostea și înțelepciunea lui și pentru grația cu care a acceptat să-și petreacă viața și ultimele clipe alături de noi, arătându-ne cum se face... va rămâne o parte din noi și din tot, pentru totdeauna.

Cuvânt înainte

Te-ai trezit vreodată făcând ceva ce nu ți-ai fi imaginat nicicând că ai face? Nici chiar în cele mai năstrușnice vise? Cam așa simt eu acum, scriind despre lucruri de care nimeni nu vrea să pomenească, despre experiențe pe care nu mi-am imaginat că le voi trăi și pe care niciun om întreg la minte nu și le dorește.

Cum am ajuns, totuși, să scriu o carte cu mesaj pozitiv despre ce pare a fi cea mai dificilă și mai copleșitoare experiență a vieții - finalul ei? Cum poți vorbi lejer și chiar cu optimism despre un subiect de rău augur și evitat precum *moartea*, fără competența creată prin experiențe multiple și la primă mână? Răspunsul poate părea mai facil dacă provine de la o persoană care a trecut printr-un episod de acest fel - moarte și revenire la viață - și, deloc întâmplător, eu sunt o astfel de persoană. De *trei* ori, chiar, deși pare incredibil.

Ca mulți alții, aveam dificultăți în a accepta validitatea experiențelor aproape de moarte, până când mi s-a petrecut chiar mie - și nici atunci n-am fost convins pe deplin. Fără un motiv anume, nu reușeam, pur și simplu, să pătrund semnificația acestui moment; așa că am pretins ani de zile că sunt un tip agnostic în privința dilemelor legate de viață și moarte, deși, prin prisma propriilor mele trăiri, ar fi trebuit să am altă părere. Mai ales că viața mi-a demonstrat din plin și

extrem de dureros un adevăr profund... *și nu doar o dată*.

Nici acum nu știu de ce a durat atât să-mi deschid mintea și să accept adevărul pe care-l știam deja, să-l las să prindă aripi și să-mi ghideze mersul în viață. Probabil a fost nevoie de tot acest parcurs pentru a privi în urmă și a înțelege momentele prin care am trecut, pentru a le accepta, pentru a mi le *asuma* și a cuprinde adevărul fiecăruia și apoi pentru a trăi potrivit lecțiilor despre viață - pe baza lecțiilor învățate despre moarte.

Dacă te îndoiești, ca mine odinioară, ia în calcul asta: din cele câteva milioane, de acum, de oameni care au relatat experiențe de *viață după moarte*, câteva mii de cazuri mai recente sunt foarte bine documentate. Există o colecție de studii de caz argumentate științific de experți reputați în domeniu precum Elisabeth Kübler-Ross, Kenneth Ring sau Raymond Moody - și mulți alții, dacă ești interesat. Aceste cazuri au atât de multe elemente în comun, încât este evident că nu poate fi vorba doar de stări similare de pierdere a cunoștinței, ci de experiențe universale profunde de părăsire a corpului fizic, relatate de foarte mulți oameni care formează deja categorii, niveluri și tipuri de trăiri. Nu vorbim de legende urbane doar, ci de relatări de bună credință ale unor fenomene umane - de fapt, un aspect real al vieții prin care descoperim ce înseamnă tranziția către ceea ce numim moarte.

Oare noi, cei care am supraviețuit acestui moment, suntem o grămadă de aiuriți într-o doagă? În cazul ăsta, am fi cam mulți (ceea ce n-ar fi exclus). Oare descriem o trecere reală într-o lume extra dimensională, aflată la limita celei cunoscute sau, așa cum sugerează unii, doar un set de reacții biochimice, complexe și foarte intense, pe care le resimte oricine când corpul uman trece în neființă?

Contează prea puțin, de fapt, în astfel de cazuri. Iar tipul ăsta de observații îmi sunt indiferente. Sunt foarte convins și

liniștit cu autenticitatea experiențelor mele biochimice și, la fel ca și ceilalți supraviețuitori, știu *sigur* că dincolo de această viață există o lume diferită, dar la fel de conștientă și de reală ca aceea din care plecăm. O continuare progresivă în care plutim netulburați imediat ce părăsim lumea asta pe care credem că o știm atât de bine.

Deși mulți dintre cei care descriu experiențe de dincolo de moarte - care au murit și au revenit miraculos - folosesc termeni dramatici, experiențele mele nu mi-au părut nici dramatice, nici miraculoase. Ceea ce e caraghios, nu? Trebuie să fi existat un dram de miracol ca să se întâmple așa ceva. Consider, totuși, că fac parte din acest club aparte, poate ca membru ceva mai special, deoarece am trăit de trei ori această experiență, fiecare în mod diferit. Una din ele constă într-un set de imagini perindate într-o clipă; alt moment, ceva mai grav, a fost un fel de luptă care a durat câteva ore; iar alta, prima și cea mai profundă dintre ele, a durat o zi întreagă și m-a trimis într-o cu totul altă dimensiune a ființei.

Sper să nu mai am parte mult și bine de acum înainte de astfel de momente traumatizante - cel puțin, nu înainte de a fi cu adevărat pregătit. Cele trei îmi sunt suficiente deocamdată. Și nu spun asta pentru că am suferit consecințe dramatice; din contră, doar sunt încă aici și în stare să vorbesc despre ele. Însă circumstanțele care le-au determinat n-au fost chiar o plăcere - până la urmă, e greu de imaginat că ar exista ceva plăcut care să producă o experiență aproape de moarte. În plus, interesul meu trece dincolo de senzația de moarte în sine; prefer modul complex în care am ajuns să înțeleg viața, ca rezultat tocmai al acestor experiențe extreme.

În mod clar, perspectiva asupra vieții se schimbă fundamental pentru oricine trăiește pierderea unui suflet drag - cu atât mai mult *propria moarte*.

Voi descrie în carte experiențele mele cât mai exact cu putință, fără a-i permite imaginației să intervină cu detalii inventate. Nu vei găsi aici descrieri fantastice ale vieții de apoi. Deși respect și prețuiesc mărturiile detaliate ale altor supraviețuitori, ceea ce am trăit eu în pragul morții este un sentiment de pură plenitudine, iar orice descriere a vieții de dincolo de moarte, din puținul trăit de mine, poate fi până la urmă o simplă iluzie a minții. Unele relatări pot fi de-a dreptul extaziate, altele ceva mai reținute; însă tocmai faptul că sunt diferite îmi dă convingerea că provin din experiențe individuale. În ciuda faptului că multe dintre ele sunt fascinante, pot fi, totuși, doar simple proiecții ale minții noastre, obstacole imaginare ridicate de natura umană între noi înșine și o realitate superioară.

Intenția mea este de a împărtăși beneficiile primite într-un mod foarte simplu și direct și de a evita astfel orice efort de a descrie o realitate indescriptibilă cu ajutorul limbajului și al mitologiei realității noastre umane. Crede-mă, e deja suficientă magie la mijloc.

Înainte și între cele trei experiențe, am avut parte de o viață interesantă. O copilărie destul de dificilă, marcată de moartea bunicilor înainte de a împlini doisprezece ani și de dispariția tuturor unchilor și a mătușilor înainte de douăzeci. Mare parte dintre ei (mai ales Ruth, mătușa favorită) erau oameni simpatici, plini de viață - ce mi-au devenit cu timpul mentori și protectori și care m-au învățat că puțin umor mă poate ajuta să depășesc momentele dificile de care am avut parte în copilărie. Doar că, dintr-odată, au dispărut toți. Simțeam că îmi fuge pământul de sub picioare.

În liceu, îmi doream să devin doctor, numai că prima zi de voluntariat într-un spital m-a lovit atât de crunt de realitatea mortalității, încât m-a pus serios pe gânduri. Mai mult, două

femei cu care aveam relații de prietenie au murit tragic la o vârstă foarte fragedă. Fiind tânăr, fără experiență și teribil de marcat de disparițiile din viața mea, aveam mintea plină de întrebări despre viață și moarte și sufletul plin de răspunsuri cinice.

Am fost un hoinar. Mă mutam de colo-colo, neliniștit și nemulțumit, căutând ceva fără a ști ce. Încercând să depășesc starea de tulburare, m-am însurat de foarte tânăr cu un suflet la fel de tânăr și de tulburat ca mine. Normal, n-a durat mult.

După șapte ani de căsnicie, soția mea și cum mine ne-am detașat de rutina vieții noastre și am început să hoinărim împreună, călătorind prin lume un an de zile.

La întoarcerea în America pentru a relua mersul *normal* al vieții, am ajuns cu surprindere lângă patul de moarte al iubitei mele mătuși Ruth, la timp pentru a asista la moartea ei inutilă și inacceptabilă, cauzată de malpraxis.

Ceva s-a petrecut cu mine atunci. Din acel moment, n-am mai fost în stare să urmez un drum sănătos în viață, în ciuda aparențelor pe care le cream. Îmi pierdusem reperele. Căsnicia a luat sfârșit și am fost „azvârlit“ într-un mod de viață periculos și distructiv, din care nu lipsea „succesul“, dar care nu-mi oferea niciun fel de satisfacție și împlinire - doar reacții mânate de instincte bolnave.

Am trecut prin ani întregi de confuzie - în care am supraviețuit adesea, fără să-mi dau seama (din mila Providenței) - până să ating un moment de renaștere personală și de transformare, când am înțeles, în sfârșit, ceea ce Viața îmi arătase dintotdeauna - cum să *trăiesc* cu adevărat.

Am făcut multe alegeri dificile în viață, pe multe le-aș lua înapoi, căutând fără să știu anume ce. Recunosc cu tristețe că n-am dus o viață conștientă, mai degrabă m-am confruntat cu o succesiune de consecințe și de răni „nedrepte“, inclusiv aceste

stări de aproape sfârșit, pe care vreau să le împărtășesc aici.

Ultimele două experiențe aproape de moarte nu au fost la fel de lucide și de marcante ca prima. Așa că voi începe cu aceasta. Până la urmă, este momentul care a schimbat profund, chiar inconștient câteodată, o mare parte a vieții mele și care m-a determinat să pun laolaltă toate ideile într-o carte. Lecțiile pe care le ofer provin din cele trei experiențe descrise, iar asta e prima dintre ele.

Aveam vreo douăzeci și ceva de ani, deci cu mult timp în urmă. Tânăr fiind, munceam din greu - poate chiar și 100 de ore săptămânal la două slujbe. Simțeam nevoia să am mintea ocupată, altfel mă copleșeau emoțiile și grijile. În permanență voiam să ajung undeva, să prind ceva, fiindcă ceea ce aveam sau unde eram nu era destul.

Trăiam la intensitate maximă și n-a durat mult până să mă „prăjesc“ - o afecțiune banală în lumea nebună în care trăim.

Într-o după-amiază, mi-am condus soția la aeroport, pleca să-și viziteze mătușa. Pe drumul spre casă, la finalul unei zile epuizante, am trecut pe lângă un bar exotic, unde serveau cocteiluri. Mai trecusem pe acolo, era genul de bar tropical specific anilor ’60, cu fațadă din lemn de bambus lăcuit și torțe - un decor irezistibil pentru mine. Mereu mi-a plăcut genul ăsta de local, așa că m-am oprit pentru un cocktail, în ideea că n-ar strica deloc o recompensă pentru toată munca și grijile mele recente. Doar că cele două pahare înalte de alcool, combinate cu starea mea de epuizare, au provocat o tragedie. Sau aproape tragedie.

Conduceam spre casă și deja se întunecase; am luat-o pe o stradă străină, în ideea că ajung mai repede. Mergeam cu 50 - 60 de kilometri la oră, când s-a întâmplat ceva ce rar mai vezi acum: casetofonul din mașină *„a înghițit“* caseta pe care-o ascultam, cu sunetul acela înfundat de care ne temem cu toții.

Sunt convins că genul ăsta de defecțiuni tehnice sunt cauza multor accidente rutiere, ceea ce mi s-a întâmplat și mie în acea seară. Ultimul lucru „concret“ de care-mi aduc aminte este că trăgeam caseta din casetofon - un șir lung de plastic încurcat în mecanismul aparatului - după care *s-a rupt filmul*.

M-am trezit deasupra unei cabine telefonice, privind strada de sub mine. În apropiere se afla un felinar care ilumina întreaga scenă, cu o mulțime de gâze învârtindu-se frenetic în jurul lui. Jos se afla mașina pe care o conduceam, turtită zdravăn în urma ciocnirii de cabina de telefon, cu botul înfundat, cu capota șifonată și ridicată și cu o dâră de abur lunecând în lumină. Se auzeau trozneli și un șuierat continuu, apoi voci și câteva lumini s-au aprins în vecinătate. Din case au ieșit câțiva oameni, curioși de ce se întâmplase. Îi auzeam urlând panicați, strigând spre case după ajutor: „Chemați o ambulanță! Arată rău de tot!“, a strigat cineva.

Am încercat să le atrag atenția, să le spun că sunt în regulă și că nu am nevoie de ajutor, dar de unde stăteam (sau unde pluteam, mai bine zis) părea că în stradă există cu adevărat o urgență. În plus, nimeni nu mă vedea și nu mă auzea.

Parbrizul se crăpase în forma tipică de pânză de păianjen, iar pe geamul deschis al portierei atârna brațul cuiva, în vreme ce mâna cealaltă era încolăcită în jurul volanului stâlcit. Nu puteam vedea chipul victimei din mașină, dar știam foarte bine cine se află jos acolo, nemișcat. Din radiatorul spart se scurgea un fir de apă fierbinte, care se amesteca cu un alt fluid împrăștiat pe asfalt. Bănuiam a fi sânge - și am realizat imediat că era sângele *meu*.

În tot acest timp, însă, m-am simțit bine - de fapt, chiar *foarte bine*, plutind pur și simplu deasupra isteriei de jos. Nu mă durea nimic, aveam doar o plăcută stare de confort și de ușurare - fără a fi deloc conștient de trecerea timpului sau de

forța gravitației. La un moment dat, a sosit ambulanța. Oamenii le-au descris polițiștilor ce au văzut și auzit. Încercam să aud ceea ce spuneau, dar nu reușeam deloc să-i urmăresc. Și a venit vremea să plec.

Nu eram singur.

Eram perfect conștient de faptul că alături de mine se afla o prezență binevoitoare, oarecum în afara câmpului vizual, undeva în spate, la stânga și deasupra mea. Prezența asta mă îndemna parcă să mă îndepărtez de ce se întâmpla sub noi și mă ghida ușor spre ce mi se părea a fi o grămadă pufoasă și cețoasă de ghemuri cenușii de lână. Toată agitația de sub mine se diminua simțitor, ca un film care dispare treptat de pe ecran. Mă simțeam ușor - aponderal, cald și foarte confortabil, complet liber și împăcat, un sentiment pe care nu-l mai cunoscusem înainte și doar de câteva ori ulterior acestui moment.

Îmi amintesc că am ajuns într-un loc încântător - oarecum pastoral și nedeslușit, dar foarte plăcut. Purtam o conversație la fel de plăcută, deși destul de serioasă. Nu-mi amintesc exact subiectul și nici să fi vorbit cu voce tare, știu doar că era o discuție intensă, pe care urma să o uit la un moment dat - o conversație în care am tocat o mulțime de subiecte esențiale. A durat o vreme, într-un mod degajat, confortabil și politicos, ca un fel de interviu. Și apoi s-a terminat.

E tot ce-mi amintesc din acel episod, care a durat cam optsprezece ore în timp real. Mi-am căpătat cunoștința pentru câteva clipe, în timp ce eram mutat de la un spital la altul, unde opera chirurgul plastician. Am reintrat în comă rapid, însă, pentru o perioadă ce nu m-aș fi așteptat să fie atât de lungă.

Din păcate, simpatica mașină a fost irecuperabilă. Îndoisem volanul cu fața și am spart parbrizul cu capul în timpul accidentului, în ciuda faptului că purtam centura de siguranță… evident, urmele erau adânci și pe chipul meu. M-am trezit în

cele din urmă, la finalul celei de-a doua zile, singur într-o cameră tăcută de spital. Suferisem o lovitură zdravănă, dar șansele de recuperare erau bune în ciuda gravității rănilor. Știam, însă, că se întâmplase și altceva cu mine, deși nu eram în stare să-mi dau seama atunci. Tot ce-mi doream era să dau timpul înapoi, să evit noul meu chip stâlcit în accident și remușcările amare față de soția mea, căreia îi distrusesem mașina.

Două zile mai târziu, m-am întors la locul accidentului, cu capul încă plin de bandaje, pentru a înțelege ce văzusem atunci - din locul meu situat la înălțime, deasupra felinarului. Am cutreierat toată zona din spatele gardurilor verzi și în lateralele caselor și din toate unghiurile din care ar fi fost vizibil accidentul. Nu-mi aminteam nimic privit de la nivelul străzii, în schimb toate imaginile privite de undeva de la înălțime *se potriveau perfect cu ceea ce văzusem* de deasupra cabinei telefonice - forma felinarului, uși laterale și tomberoane, gardurile curților și restul. Se potriveau perfect cu amintirea mea.

Bineînțeles, prima lecție asumată a fost: „Nu te sui beat la volan! Niciodată!“. Și condu mașina ca și cum viața ta depinde de cum conduci, pentru că, ghici ce, chiar așa este. Chiar dacă te simți suficient de stăpân pe situație, e posibil să scapi frâiele. Nu se reduce totul la rațiune. De fiecare dată când conducem, ne aflăm în mijlocul unor forțe dinamice care interacționează una cu alta. Ca și în viață, de altfel.

Cum spuneam și înainte, am avut nevoie de ani buni pentru a admite că experiența asta a produs în mine o schimbare radicală. Inițial, am ales să ignor incidentul - încercam, probabil, să mă apăr în subconștient - până când, după câțiva ani, suflarea morții mi-a gâdilat iar ceafa.

După o vreme, am început să mă gândesc tot mai mult la

semnificația și trăirile acestui episod din viața mea - să îmi ocupe, chiar, existența - după care a apărut un adevărat proces de informare (și de reformare) a vieții mele, dinăuntru către afară.

Se pare că a fost nevoie să fiu zdravăn zguduit de viață, fizic și psihic și de mai multe ori, până când să accept, să-mi asum amintirile și să încep să mă transform din interior. Astfel am ajuns să înțeleg, cu o claritate deplină, sensul primei întâlniri cu mortalitatea: anume că *sunt o ființă spirituală, care trăiește o experiență fizică*, iar că trecerea noastră de la această viață la următoarea (și, probabil, de la cea anterioară) este nesemnificativă, relativ nedureroasă și plină de căldură, convingere și împăcare… cum ar trebui să fie, de fapt, și Viața însăși.

Din nefericire, însă, am fost de față când s-a petrecut chestia asta.

Așa începe povestea mea. Sper că vei înțelege măcar o parte din ce mă motivează acum și din felul în care am ajuns să privesc prudent, dar pozitiv ceea ce pare a fi experiența supremă și teribilă a vieții noastre. Nu a fost un proces lin și nici nu recomand cuiva modul violent și dramatic prin care am trecut eu în cele trei experiențe aproape de moarte.

Cred că unul din scopurile mele este să te scutesc de toate momentele extreme prin care am trecut pentru a înțelege un adevăr simplu despre viață, despre schimbare, despre durere și pierdere - și, mai ales, despre moarte care, așa cum am aflat singur, *nu* este în nici un caz un final de drum, ci o trecere fantastică și miraculoasă. Cealaltă față a acestei monede este că am căpătat o perspectivă unică asupra Vieții, care m-a ajutat să descopăr surse foarte practice de împlinire și de fericire, cu o claritate pe care nu mi-aș fi imaginat-o vreodată. Un șut zdravăn în dosul pantalonilor poate fi foarte util în acest sens.

Orice urmă de competență cu care voi descrie câteva din temele majore ale vieții provine din simplul fapt că le-am trăit eu însumi. Toate observațiile și sfaturile oferite în carte provin din informații pe care viața mi le-a predat prin lecții foarte dure - sfaturi care, deși sunt oferite sincer și deschis, nu sunt neapărat general valabile. Am primit câteva lecții mergând pe *drumuri puțin bătătorite*, chiar periculoase, și poate ceva mai des decât ar fi fost normal. Sper ca, recunoscând aceste deficiențe, să validez caracterul practic și sinceritatea sugestiilor mele. Înveți multe din greșeli.

Vor exista, cu siguranță, momente când îți vei spune: „Hm, îi e ușor să vorbească“. Te asigur, sunt exact acele momente în care nu mi-a fost deloc ușor.

S-ar putea să nu fie o carte pentru cei cu credințe puternic asumate - adepți avizi de religii consacrate sau de felurite alte manifestări spirituale - cred, însă, că oricine poate descoperi în povestea mea ceva relevant. Dacă deja știi bine în ce crezi și ești mulțumit de convingerile tale, îmi scot pălăria în semn de respect. Nu-ți cer decât să-ți lași mintea deschisă. Nu voi intra în dezbateri pe teme religioase, dar, inevitabil, o mare parte din experiențele mele aproape de moarte vor atinge acest subiect - care, din punctul meu de vedere, este la dispoziția oricui, indiferent de origini sau de credință. Ceea ce am înțeles eu din Viață și din moarte nu poate fi discriminatoriu; oricine e binevenit să afle.

Aș vrea, de asemenea, să îmi cer scuze înainte de toate pentru că această carte nu este deloc despre aspecte legale ale experiențelor mele. Nu încap în discuție testamente, averi, taxe sau polițe de asigurare - nicăieri. În ceea ce privește moartea fiecăruia dintre noi, îți sugerez să fii sincer și corect în ceea ce privește aranjamentele legale foarte serioase și necesare, care pot afecta oamenii din viața ta. Pune în ordine toate cele

necesare pentru cei pe care-i lași în urmă, pentru a nu le crea povara unor sarcini neplăcute și complicate și pentru a evita o interpretare greșită a intențiilor tale după ce nu vei mai fi aici (sau mai ales cât ești încă aici). Nu am competența să dau sfaturi despre aspecte juridice - nu la fel cum te-aș putea sfătui despre găsirea fericirii sau despre cum să îndrepți anumite lucruri, despre cum să iei o mamă de bătaie și să te ridici la loc în picioare pentru a o lua de la capăt. Ce-i drept, e o carte ceva mai aparte despre *cum să*.

Ai putea considera, de asemenea, că abilitatea de a-mi reveni dintr-o stare gravă, abilitate căpătată fără să-mi dau seama, poate părea uneori ostentativă. Dar felul ăsta de a aborda momentele dificile mi-a simplificat foarte mult viața. Până la urmă, este o carte despre cum să treci prin viață cu grație, lejeritate și poate ceva umor - și să te ajute să te pregătești pentru ceea ce urmează după aceea. Unul din crezurile mele favorite, la care fac apel adesea, provine dintr-o veche maximă: Viața nu se întâmplă, pur și simplu; se petrece *pentru fiecare*, cu un scop. Și, ca să dezvolt ideea, cred că acest lucru este valabil și în privința morții.

Pentru că experiența mea în acel „ținut neștiut“ a fost în mod covârșitor influențată de calitatea cu care mi-am trăit viața, vei descoperi, sper, că mare parte din ce am scris aici nu se referă la moarte, ci, dimpotrivă, la cum să trăiești *bine* - adică acele abordări și pregătiri care fac ziua de azi și pe cea de mâine ceva mai frumoase, și tot așa. Cred cu tărie că moartea înseamnă, de fapt, *să continui să trăiești*, de aceea cartea mea e un fel de abecedar de experiențe involuntare ale ambelor dimensiuni. De aceea pot părea, uneori, superficial, dar nu mi-o lua în nume de rău. Nu sunt. Tratez moartea mea (și a oricui) extrem de serios. Doar că, pentru a înțelege și a accepta acest carusel mortal, e nevoie de o doză de umor despre *orice* -

inclusiv despre moarte, taxe sau, în cazul meu, despre „skinheads“ și crocodili.

Mai ales despre crocodili.

Fiecare dintre noi a stat, cândva, culcat sub un cer plin de stele, s-a zgâit la lună și s-a întrebat: oare ce se petrece, de fapt, cu noi aici? Pot să-ți spun din experiență că ceea ce considerăm a fi „finalul“ este mai degrabă o trecere către o lume în care descoperim răspunsul la toate aceste întrebări. O lume formată parțial din experiențele noastre, din credințele noastre și din viața pe care alegem să o ducem mai departe cu noi.

Vezi tu, de fapt nimic nu e despre moarte; este despre a trăi *mai departe* Viața - o călătorie lungă care nu se oprește deloc la ceea ce noi numim moarte.

Cu permisiunea ta, am să te port într-o aventură înlăuntrul, în jurul și *prin* ea direct - dacă-mi acorzi puțin timp și beneficiul oricăror îndoieli pe care încă le mai ai.

Și am pornit…

Capitolul **1**

Aloha - între Bună ziua și La revedere[1]

Citatul din Woody Allen cu care am deschis această carte rezumă ceea ce majoritatea dintre noi credem despre moarte - când ne aducem aminte să ne gândim la asta. Este, până la urmă, un moment inevitabil al vieții și se petrece în jurul nostru în mod curent, dar ce om zdravăn la minte are chef să stăruie asupra subiectului? E singurul lucru care ni se întâmplă tuturor, fără excepție, și pe care toți am prefera să-l trecem cât mai simplu, cât mai ușor și cât mai nedureros cu putință. Și, cum rareori abordăm acest subiect, cred că moartea în sine poate fi un bun punct de plecare al discuției.

Sunt șanse ca, pe măsură ce înaintezi în vârstă - sau ești un suflet mai curios din fire - să ți se pară oarecum imatur sau superstițios să eviți subiectul morții. Este momentul în care vrei să uiți orice fel de prejudecăți și să discuți deschis și direct despre asta. Și poate chiar să mergi mai departe și să cercetezi

rațiunea personală și culturală pentru care un fapt atât de banal și de inevitabil poate provoca atât de multă teamă, fără clasicele fatalități și întristări. Oare evităm subiectul deoarece ni se pare mereu prea devreme să ne evaluăm datoriile? Sau potențialul pierdut și căința nedescoperită încă? Sau poate ne temem că ne vom pierde în fața inevitabilului - că nu vom fi în stare să-i fim alături omului drag în ultimul moment sau să facem față acestei clipe noi înșine. Oare de *durere* ne e teamă, în general? Pare un motiv plauzibil. Ca majoritatea dintre noi, apreciez durerea doar din punct de vedere filosofic - ca pe un mecanism inevitabil, strict temporar de învățare.

Crede-mă, nu mi-am propus niciodată să cercetez natura morții. Ca mulți alții, însă, nu prea am avut de ales, altfel i-aș fi spus: „Nu acum, mulțumesc“, normal. Apoi, când am descoperit că toate aceste etape fac parte dintr-un singur mare proces - că *moartea înseamnă viață* și *viața înseamnă moarte* - am început să-mi dezvolt o perspectivă a continuității și un fel de strategie, care să mă ajute să trăiesc viața *asta*.

Dintr-odată, am început să înțeleg că există și o altfel de atitudine despre toate astea, una diferită, lejeră și foarte relaxată.

Ceea ce vreau să spun este că discuția despre moarte nu trebuie să fie deloc atât de înspăimântătoare pe cât pare - deși, la prima vedere, poate fi așa, recunosc. Ideea e că acum (evident) pot vorbi relaxat despre moarte, deși trebuie să fiu precaut când și unde am această conversație. De exemplu, o cină aniversară pentru unul din socri nu e, de regulă, un moment oportun; de asemenea, poate fi un subiect dificil pentru persoane sensibile, dramatice sau teribil de înspăimântate de moarte. Majoritatea celor cu care vorbesc despre asta trebuie să fie oarecum pragmatici și deschiși la minte sau cu o oarecare pregătire spirituală - sau *ambele* - pentru

a accepta să recurgă la orice fel de autocercetare, mai ales că subiectul are, în mod tradițional, o natură extrem de delicată.

Pentru acel cititor pentru care moartea este o realitate recentă sau iminentă, te rog să pornești mai departe alături de mine doar dacă este un subiect abordabil, confortabil pentru tine. Și, chiar dacă nu e foarte confortabil, te rog să reții că povestea mea încearcă o tentă mai pozitivă, mai puțin morbidă și, de vreme ce aceste dimensiuni nu se exclud, o abordare mai realistă și chiar *magică* decât oricare alta vei întâlni pe acest subiect. Alături de partea dură, dar inevitabilă, voi încerca să privesc moartea ca pe un drept însuflețitor și extradimensional de trecere, dintr-un punct de vedere ce îți va putea părea, recunosc, revoltător la început.

Să începem cu începutul.

Evident, toți cei știuți și neștiuți nouă sunt sortiți morții. Tu, eu, toți cei pe care i-am cunoscut sau îi vom cunoaște vreodată. E un proces care ni se petrece tuturor, în moduri diferite, ce-i drept. Sunt milioane de oameni, de la cei mai faimoși până la iluștri anonimi, care au trecut prin această tranziție de-a lungul vieții noastre sau care trec prin ea *chiar în această clipă*.

E un fapt de viață constant, regulat, permanent, cu care ne vom întâlni toți. Privind lucrurile în ansamblu, din perspectiva asta extrem de largă, moartea nici nu pare mare lucru. Când ne referim, însă, la tine și la mine, devine o chestiune esențială.

Evident, nu doar moartea, ci și viața în sine ridică uneori întrebări incomode, nu-i așa? La unele găsim răspunsuri bune, la altele nu. Întrebări de genul „de ce sunt aici?“, „de ce suntem noi aici?“, „care e rostul nostru în lumea asta?“ sau „ce se petrece când mori?“, „ce urmează după aceea?“ și, o întrebare foarte importantă pentru ceea ce încerc să spun aici: „Există un mod potrivit de a trăi, care să ne pregătească pentru «final» și

pentru ceea ce urmează după?“. Există, oare, un mod *adecvat* de a muri? Se pare că, într-adevăr, unii oameni au în mod cert morți mai „plăcute“, mai satisfăcătoare decât alții. Așadar, cum putem traversa mai ușor acest proces astfel încât să obținem la final cele mai bune… ei bine, rezultate?

Sunt dileme serioase, ce merită discutate și rezolvate pe cât permite firea noastră umană.

Ei bine, avem nevoie de un punct de pornire pentru a găsi sensul acestor mistere, lupte și strategii (de viață) și de moarte. Scopul este să anulăm toate temerile noastre folosind rațiunea și determinarea și să găsim niște răspunsuri corecte despre sensul vieții noastre și despre implicațiile lui, dar și despre cum putem aborda acest moment în cea mai bună manieră cu putință. Cum ne pregătim pentru „sfârșit“, chiar dacă, Doamne ferește, ar fi să se petreacă mâine? Până la urmă, cine știe?

Experiențele aproape de moarte (EAM, pe scurt) pe care le-am trăit au pus aceste dileme într-o lumină nouă pentru mine, înlocuind tot ceea ce credeam, ca mulți alții, despre moarte și despre cum să abordezi momentul - toate acele considerații ceremoniale, comportamente și pregătiri pe care le luăm în calcul, dar care, în realitate, nu prea au nimic de-a face cu ceea ce întâmplă aici și acum. Moartea este, de fapt, parte a unui ciclu continuu al Vieții, iar preocuparea noastră principală ar trebui să fie momentul prezent și unde *vom ajunge* - mai ales dacă descoperim că timpul primit este mai scurt decât ne așteptam. Sau, dimpotrivă, mai lung.

Mi-am dat seama că am nevoie de o abordare nouă, care să includă atât incursiunile mele în lumea de dincolo, cât și o viziune oarecum total diferită asupra vieții înseși. „Oarecum“, deoarece pentru mulți ceea ce scriu aici nu pare deloc bizar, dimpotrivă. Pentru alții, însă, va părea o schimbare radicală, de care e nevoie însă pentru a sparge vechile tipare și pentru a

crea un mod practic și eficient de a trăi. Pentru mine, schimbarea a însemnat recunoașterea noii realități prin corectarea temerilor și a prejudecăților despre moarte și, ceva mai puțin evident, despre viață.

Îți dau un exemplu: pe cât de înspăimântătoare ne pare moartea, nu se aseamănă nici pe departe cu nașterea. Doar că avem mult mai mult timp să ne gândim la moarte. Gândește-te însă prin ce trebuie să trecem la naștere. Te-ai întrebat vreodată de ce se nasc copiii urlând din toată inima? Ce știu ei și noi se pare că uităm? Un doctor ar pune acele urlete pe seama nevoii de a porni funcționarea plămânilor, dar n-ar fi asta posibil și cu un hohot de râs? Nu prea vedem așa ceva, nu? Copii râzând în hohote la naștere? Puțin probabil, față de un chip calm și împăcat care „trece dincolo“, spunând adio vieții.

Sau imaginează-ți că ești adolescent; încearcă să redescoperi starea mentală în care te aflai atunci. Te provoc. Unii s-ar putea bucura de amintirile astea. Eu, unul, le găsesc de-a dreptul înfiorătoare - ca o mașină de curse fără volan. Mi se pare că viața a greșit complet ordinea lucrurilor. Ar fi fost ok ca bătrânețea și moartea să survină înainte de a învăța foarte multe despre viață, dar n-ar fi fost simpatic să fim mai bine pregătiți pentru adolescență? Să știm mai multe despre Viață și despre toate ițele ei romantice *înainte* de asaltul unei provocări mărețe precum *pubertatea*? Trebuie să recunoști, e cam mult de îndurat pentru un începător.

E foarte probabil să fie mai puțin terifiant ceea ce ne așteaptă decât momentele prin care am trecut deja și mulți dintre noi să fi suferit o mulțime de răni și vânătăi și să-și fi consumat doza de *frică*, așa că nu avem de ce ne teme asupra unui viitor incert sau de a lăsa în urmă lucruri neclare. Sunt subiecte ușor de elucidat în câțiva pași simpli. Cum probabil, în multe situații, „ai depășit deja momentul culminant“, poți fi

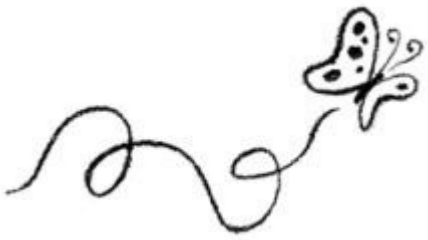
sigur că cele mai dificile părți ale vieții au rămas în urmă. Chiar dacă mereu va apărea câte-un obstacol pe drumul vieții, cu siguranță e ceva ce-ai mai trăit sau simțit, într-o formă sau alta. Cam aceleași teme apar în drumul nostru, în forme mai mult sau mai puțin diferite. Poate părea ceva nou, pentru că nu ai mai trăit acel gen de experiență. Dar toate se întâmplă în *Viață*, până la urmă, iar complicațiile sunt oarecum similare.

Subiectul morții, în schimb, deși inerent tuturor, pare teribil de dificil pentru noi toți, deoarece e o experiență complet nouă, cu care nu ne-am confruntat niciodată. Greșit, însă, *nu e deloc* complet nouă. Când am avut prima experiență aproape de moarte, aveam un sentiment teribil de familiar. Și, spre deosebire de multe momente dificile pe care le-am trecut de-a lungul vieții, odată conștient de ce mi se întâmplă nu mi s-a mai părut deloc complicat. Dimpotrivă, era foarte ușor și confortabil. Nu-ți face iluzii, e o provocare teribilă, dar nu la fel de grea precum pot fi unele situații în viață - un proces în instanță sau o chirurgie orală, de exemplu. Personal, moartea mi s-a părut o ușurare în acel moment și nu sufeream de nimic. În două din cele trei experiențe aproape de moarte, eram perfect sănătos. Viața mea era de la așa-și-așa la foarte bună. Și, totuși, am perceput „moartea“ ca pe o mare greutate luată de pe umerii mei.

Deși toți credem, mai mult sau mai puțin, că moartea este o ușurare - o experiență „eliberatoare“ (mai ales dacă suferi de ceva), nu e un moment pe care să ni-l dorim. În mod natural, ne dorim să trăim cât mai mult. Ceea ce vreau să subliniez cu tărie în acest punct e faptul că moartea nu e nici pe departe atât de dificilă pe cât credem noi, în comparație cu alte momente din viață.

E o experiență dificilă și tristă, care inspiră sentimente cumplite de neputință și pierdere. Pe scurt, nimeni nu o trăiește

relaxat. Dacă acceptăm, însă, că mare parte a Vieții *este* o încântare și că moartea nu e decât unul din momentele ceva mai dificile, am putea să reflectăm la cum am trecut și prin alte momente grele, cum le-am suportat și cum am evoluat datorită lor. Multe din lecțiile, abordările și principiile care ne-au ajutat să depășim greutăți înainte și care ne-au făcut viața fericită și împlinită vor funcționa în favoarea noastră și în timpul celor mai delicate și misterioase provocări. Și cu puțină *magie*, probabil.



---

[1] Aloha în limba havaiană înseamnă afecțiune, pace, compasiune și milă. De la mijlocul secolului al XIX - lea, a fost adoptat în limba engleză ca o urare cu semnificația „bună“ și „la revedere“. (n.tr.)

Capitolul **2**

De ce eu
(sau oricine altcineva?)

E greu să nu iei chestia asta personal. Aspectul „unic terminal“ al morții e, oarecum, justificat. Nu contează câți oameni trec prin asta; ți se petrece ție, mi se petrece mie sau cuiva la care ținem foarte mult. Inevitabil, tot ceea ce ne e drag și pierdem ne lasă în urmă senzația nedreptății. Mai ales *viața* și mai ales dacă ne pare că se încheie prea devreme. Sau nu.

De vreme ce toți suntem parte a acestui sistem misterios, există o întrebare care se tot repetă în mintea noastră, a tuturor, la final: de ce? *De ce eu* - aici și acum? De ce e mecanismul acesta construit în așa fel, încât să ne învârtească și să ne amețească în vâltoarea lui, pentru ca apoi să se sfârșească lin, până la ultima suflare? Sau, din contră, să se oprească brusc, năucitor și imprevizibil? Despre ce vorbim?

Ei bine, experiențele mele aproape de moarte m-au ajutat să ajung la trei concepte simple, dar esențiale: *expresie*, *evoluție* și

Dragoste.

Spun „expresie“, dar nu mă refer la exprimarea aceea briliantă a creației, ci la *exprimare de sine* - a afla cine ești și a fi exact *aceea*. A-ți descoperi sinele autentic și semnificația vieții tale - chiar dacă e semnificativ *doar* pentru tine sau pentru altcineva - și apoi natura pozitivă a eului tău, indiferent de forma acesteia.

Spun „evoluție“, dar nu mă refer la „teoria evoluției”, ci la procesul de evoluție *spirituală* - acea motivație personală sau colectivă de a continua să crești și să te dezvolți dincolo de rutina zilnică, din această viață pentru ce va urma mai departe. De a te ridica deasupra freamătului uman și de a descoperi o cale către un sine superior, prin înțelegerea și asumarea naturii Eterne din care provenim de fapt.

Spun „dragoste“, dar nu mă refer neapărat la sentiment, ci la *Dragoste* drept cea mai puternică energie și strategie de viață, pentru orice Viață - ca singura și cea mai puternică forță de rezistență împotriva sabotajului subconștient de sine, activ în fiecare dintre noi și în comunitate. Simplu spus, mă refer la Dragoste ca la singura modalitate de Viață.

Absolut totul, inclusiv noi înșine și tot ce ne înconjoară suntem, într-un fel sau altul, expresia conștiinței magice care animă tot ce e viu. Îmi pare rău că invoc magia atât de curând, dar eu unul nu pot să înțeleg în alt mod cum de *suntem fixați de planeta asta, care plutește în spațiu*. Toți am cunoscut fețele minunate, misterioase, provocatoare sau, câteodată, înfiorătoare ale acestei lumi. Toți ne-am lovit cu mirare de frumusețea de nedescris a naturii sau a copilăriei, dar și de ororile fără sens ale inumanului și ale degradării mediului. Toți admirăm de secole ingenuitatea miracolelor realizate de mâna omului. De cele mai multe ori, lumea noastră pare o lume a rațiunii, cu explicații raționale pentru tot ce se petrece. Cel

puțin, așa ne place să credem.

Dar ce părere ai de cum atârnă Luna pe cer, ca o monedă lucioasă, când toți știm bine că nu-i decât o roată imensă de cașcaval? Ia să-mi răspunzi! Chiar și „adevărul empiric“ suprem, *știința*, nu e altceva decât un act de magie - întâi ne convinge că știm precis ce este această lume și cum funcționează, după care schimbă brusc „precizia“ chiar sub ochii noștri și nu doar o dată, ci la nesfârșit. Știința excelează în descrierea nesfârșitului de timp și spațiu, a lumii extrem de minuscule a moleculelor și a particulelor subatomice, dar ce se află la mijloc, între cele două extremități, sunt milioane de ani de conștiință împărtășită și de nepătruns, ce nu poate fi descrisă cu sens decât de mistici, de poeți, de artiști, de copii sau de alții care, în diferite momente, au fost considerați nebuni irecuperabili.

Totul în jurul nostru este magie, de la primul urlet de bun venit în lume până la ultimul suspin de rămas bun. Și asta suntem fiecare dintre noi - un punctuleț, o pată, o smucitură de rachetă redusă la *Eu sunt*. Floarea de la capătul tulpinii. Un tată, o soră, un prieten. Dar și o clădire, un concert, o casă de marcat, o afacere în imobiliare, *cartea asta*. Și asta e menirea mea să exprim - bucățica sau fragmentul ăsta de Viață. În 7 miliarde de feluri; numărătoarea continuă.

Cât despre rațiunea lucrurilor… ei bine, e un *proces de evoluție* și noi suntem parte din el. Fiecare în parte și toți laolaltă. O evoluție a expresiei spirituale considerată a fi Creația - atât cât suntem noi capabili să percepem din ea, ceea ce pare a fi, de fapt, foarte puțin. Dar chiar și din puținul acesta, se pare că totul, inclusiv tu și subsemnatul, evoluează în același ritm către un fel de perfecțiune sau un aparent final (sau transformare) - ceea ce este un moment perfect în sine, deoarece contribuie într-un mod ideal la continuitatea și

expresia a tot ceea ce a fost înainte și a tot ce va urma.

E ca atunci când pleci din casa în care ai locuit ani de zile și o altă familie se mută acolo și repară lucrurile; sau, dimpotrivă, nu se mai mută nimeni și casa este dărâmată, iar în locul ei apare o clădire de birouri, un muzeu sau o grădină publică. Devine un nou colț de lume, la fel de temporar. Sau decizi să te retragi și îți lași afacerea în mâinile fiului tău, pentru ca el să-și definească și să-și împlinească viața prin ea la fel ca tine; numai că, după o vreme, el vinde afacerea familiei și alege să fie fizioterapeut sau caricaturist - cum și-a dorit dintotdeauna, de altfel. Schimbarea asta devine, la rândul ei, o parte din lumea noastră. Ultima frunză de toamnă este dată la o parte de mugurii proaspeți de primăvară, pentru ca noi flori să prindă viață - la fel și lumea înflorește permanent pentru a se redescoperi pe sine.

Întrebarea firească în acest moment este de ce se întâmplă toate astea? Ei bine, răspunsul e simplu, cam ca toate marile răspunsuri - pentru ca tu să înflorești și să devii tu însuți. Să înveți să fii tu însuți, adevărat și veșnic (poate chiar *interdimensional*) - dincolo de prejudecăți culturale și materiale. Să înveți să contribui la viață, să participi în ciclul Dragostei, al creației și al creșterii, care trece dincolo de percepția noastră despre viață și timp. Pe scurt, pentru ca tu să înveți cum să contribui și cum să evoluezi personal și spiritual - jucându-ți astfel rolul în evoluție. Iar moartea, în acest proces, este una din contribuțiile tale finale - o trecere către expresia ta divină.

Ce se întâmplă când ne trezim în fața morții - a noastră sau a unei ființe dragi - și pare că acest final sosește mult prea devreme decât ar trebui? Nu e mare nedreptate, o tragedie, chiar? Da, probabil că este; numai că simțul de justețe al Vieții are cu totul alte coordonate. Poate părea că scurtul timp petrecut aici nu a lăsat loc pentru exprimare, pentru evoluție,

dar ce știm noi cu adevărat despre asta? *Atât* ne e dat să trăim; *atât* e necesar să trăim. Poate că nu pare deloc drept și nu va părea niciodată, dar e la fel de posibil ca scurta viață pe care o deplângem să fi contribuit mai mult decât ne dăm noi seama și decât vom ști vreodată. Suntem complet incapabili să realizăm semnificația vieții noastre, dincolo de moarte, chiar. Zău.

Dacă ajungi într-un moment în care te confrunți cu nedreptatea morții, ai de ales. Poți petrece timpul rămas frustrat că nu vei primi ceea ce ți se cuvenea de la viață - o victimă a sorții crude. Sau poți continua să trăiești mai departe cât de bine și de util poți, dezactivând temerile și regretele resimțite. Privește în urmă la toate miracolele din Viața ta și la cele care apar permanent. Cum ar fi să afli că, de fapt, există ceva și *dincolo*?

Când înțelegi lucrurile în felul ăsta, îți dai seama că nimic nu se termină. Că tot ceea ce credeai că vei pierde este prezent în orice moment. Vei avea capacitatea de a înțelege cu claritate că orice tendință de victimizare este doar o formă de egoism, iar că Viața este o magie miraculoasă, fără de sfârșit. O magie atât de *simplă*, de fapt, precum soarele care răsare, apune și răsare din nou. Nu-ți fie teamă de întuneric, e inevitabil; dar e „întunericul de dinaintea luminii“. Atunci se petrec miracole, altfel nu le-am mai spune miracole.

Poate că par nedrept de critic și idealist numind egoism senzația de victimă într-un moment dureros. Este, însă, calea de a descoperi o strategie eficientă de a elimina tristețea și durerea specifice unor experiențe dureroase. Mai ales durerea *psihică*. Iată ce vreau să spun.

Momentele din viață când suntem foarte egoiști și foarte preocupați de propria persoană sunt, de regulă, cele mai grele din viață - dureroase mai ales din punct de vedere psihic, spiritual. Cu cât devenim mai puțin preocupați de noi înșine, cu

atât resimțim mai puțină durere - și cu atât mai puțin o cauzăm altora.

Poate ai remarcat oameni care trec prin situații teribil de dureroase și au, totuși, puterea să-i întrebe pe *alții* cum o duc, cum se descurcă; alții se plâng și așteaptă atenție, fără să le pese de sentimentele altora, părând că se complac în propria durere și excelând în a le provoca suferință și celor din jur. Când ne plângem, devenim obstacole în schimbul de energie pozitivă dintre oameni, de care ar trebui să se bucure toți - mai ales noi înșine.

Dacă te străduiești să fii o prezență pozitivă pentru cei din jur, să contribui prin atitudine și acțiuni, indiferent de contextul tău personal, va ajuta întotdeauna și pe toți cei implicați. Faptul că le ești de folos altora nu-ți va alunga durerea din suflet, dar este o acțiune, de fapt o *strategie* teribil de utilă și de benefică, cu rezultate uimitoare.

Câteodată, nu suntem în stare să înțelegem situațiile dificile prin care trecem; dar sunt inevitabile. De obicei, există un motiv bine ales, pe care nu îl percepem imediat sau, tocmai din acest motiv bine ales, nu îl vom înțelege niciodată. Și apoi sunt situațiile când lucrurile nu sunt chiar atât de grave cum ne așteptam, oricât de banal sună asta, și ajungem în final să învățăm câte ceva - dacă suntem atenți și deschidem larg ochii. Face parte din procesul nostru de evoluție. Și, în contrapartidă la acea tendință egoistă de victimizare, ne conferă abilitatea de a percepe altfel durerea și de a-i învăța pe alții, prin puterea exemplului, că poți trece prin greutăți și altfel.

Firesc, totul depinde de energiile pe care le creezi într-o anumită stare. Dacă ai chef de scandal, frate, scandal vei avea. Însă, dacă te relaxezi și ești suficient de atent la ceea ce pare a fi un moment extrem de dificil în viața ta, vei descoperi adesea și o latură teribil de fascinantă. Ceva remarcabil, minunat poate,

ce nu ai mai simțit vreodată, deoarece încercai din greu să eviți acest gen de momente. Ceva cu un puternic potențial de transformare. Indiferent de gravitatea situației, o atitudine flexibilă și o minte deschisă te va ajuta să treci mai ușor prin durerea și sentimentele puternice pe care le încerci. După care lucrurile devin încet, încet mai bune.

E foarte simplu: o atitudine negativă agravează orice experiență pe care o trăim; similar, o atitudine pozitivă ne ajută să trecem mai ușor peste probleme. Dar știai asta, nu? Oamenii pozitivi trăiesc mai mult, pentru că *au mai multă Viață* în ei. Pozitivismul se transmite și crește; negativismul doboară. Este lecția de bază din programul de Fitness Spiritual 101.

Și fii curajos - deoarece și în cele mai grele momente din viață există acea dimensiune formidabilă, misterioasă de „magie“, care se petrece undeva, în culise, și de care nu știm mare lucru. Încă. Sunt acele dimensiuni inimaginabile, invizibile, miraculoase ale Vieții despre care n-avem nici cea mai vagă idee. Toți le-am întâlnit la un moment dat - acea magie - într-un telefon neașteptat primit la momentul potrivit sau prin apariția unui vechi prieten, într-un loc imposibil, într-un moment imposibil. Sau când o rudă sau un prieten primește un diagnostic teribil, doar șase luni de viață, după care se petrece o revenire fantastică și trăiește poate patruzeci de ani mai mult decât se credea inițial. Din puținul trăit de mine până acum, cred cu tărie că toate miracolele și coincidențele trăite sunt doar vârful acestui munte magic.

Chiar știința a demonstrat existența unei dimensiuni paranormale, deci știm cu siguranță că există - prin studii interminabile, majoritatea cu o profunzime și standarde mult ridicate față de alte domenii, tocmai din pricina naturii controversate a temei. Drept e că pare dificil pentru natura noastră mecanică de oameni să înțelegem și să acceptăm tot

acest mister - această magie - în „realitatea“ vieții noastre.

Ei bine, cred că am demarat în forță conversația noastră, de vreme ce am pornit de la simpla întrebare *„de ce eu*?“ și am ajuns la o incursiune în paranormal. Înainte să trecem la lucrurile practice, poate ar fi util să despicăm în patru Universul ăsta magic de care tot amintesc. Am să mă întorc unde a început totul: la faimosul *big bang* sau marea explozie.

Capitolul **3**

Care-i de fapt problema?

Te previn: am de gând să devin foarte profund, foarte serios în acest capitol. Filosofic, chiar. Și am să prezint lucrurile din cea mai înțeleaptă, completă și cuprinzătoare perspectivă de care sunt în stare. Voi construi conexiuni între cosmologie, metafizică și realitatea cuantică și experiențele mele spirituale și teme mai generale de care m-am lovit, într-un mod cât mai coerent și atractiv. Tocmai din acest motiv, va fi unul din cele mai scurte capitole ale cărții.

Pentru a înțelege lucrurile în profunzime, vom începe fix din adâncurile spațiului, unde Calea Lactee arată ca o morișcă lucioasă și sclipitoare de stele și praf de stele. Undeva, pe la extremitatea celei de-a treia spirale, sălășluiește discret numitul sistem solar, în centrul căruia se lăfăie o stea micuță, căreia i se spune Domnul Soare. Cu cât ne apropiem mai mult, lăsăm în urmă planete pline de vârtejuri și gaze sau, dimpotrivă, unele pline de stânci pleșuve, până descoperim o minge micuță albastră, căreia îi zice Pământ. E o priveliște, într-adevăr. Prin norii ca de marmură care-l înconjoară, își arată continentele

presărate de verde și arămiu, beretele albe de gheață și, dacă mijim ochii și privim mai de-aproape, vom zări chiar și niște dungi întunecoase și disparate, împrăștiate peste tot. Suntem *noi* - umanitatea, oamenii Pământului, părând mai degrabă urme de mușchi sau de mucegai pe mica noastră minge albastră.

Atât cât știm acum, toată conștiința vie a Pământului este concentrată în stratul acela subțire dintre suprafața crustei Pământului și straturile inferioare ale atmosferei. Acest strat, în toată plenitudinea lui, este comparativ mai subțire decât stratul de lac de pe un glob - o sferă, pentru comparație, mult mai netedă decât o bilă de biliard - ai cărei munți ar umili Himalaya.

Între limitele înguste ale unui spațiu relativ nesemnificativ din Univers, există dintotdeauna tot ceea ce are sens pentru noi și ceea ce cunoaștem despre Viață, dincolo de cele câteva posibile urme rudimentare de fosilă descoperite pe Marte.

În interiorul acestui minuscul film existențial, undele și particulele sub-atomice fuzionează, formând viața și substanța cunoscute nouă. Într-un sistem energetic închis în mare parte, materia se formează și se reformează, devenind eu, tu, oricine altcineva, toate animalele și plantele, apa, pietrele, praful, clădirile, mașinăriile și electricitatea - tot ceea ce evoluează permanent, ca expresie a conștiinței colective și personale existente pe planeta noastră *vie*. Această „realitate“ în continuă transformare este mijlocul prin care se manifestă toate noile forme ale conștiinței Pământului. Uau!

Din perspectiva aceasta inevitabilă a realității, ar părea oarecum egocentric să ne imaginăm că suntem complet independenți sau diferiți de tot ce ne înconjoară, de tot ce are la bază aceeași structură ca noi înșine. Oare mușchiul se consideră special și unic, la un nivel celular independent?

Probabil că nu la fel de mult ca noi. Dar, dacă studiem cu atenție celulele de mușchi, fiecare pare a fi unică, într-un mod banal, uimitor și grotesc în același timp - la fel ca și celulele umane „independente“... unele mai unice ca altele.

Privind lucrurile într-o abordare integratoare, nu e foarte greu să ne imaginăm că poate exista o singură Sursă de energie și de viață ce stă la baza tuturor formelor de existență în mediul nostru familiar de viață, dar și dincolo de el. Ceva mult mai mare și mai complex decât percepția noastră, ceva care determină evoluția și expresia materiei și a energiei în Univers și care precipită creația și distrugerea pe mica noastră planetă. Dacă această *sursă spirituală* infinită animă tot, înseamnă că eu însumi sunt o formă de exprimare a ei, ca și tine - dincolo de forma noastră materială, aflată și ea în continuă schimbare (în direcții greșite, aș putea spune despre forma mea materială).

Cred că experiențele mele aproape de moarte mi-au permis să simt doar o iluzie, o frântură din ceea ce înseamnă experiența de nepătruns a Vieții. Faptul că am reușit să arunc o ocheadă de câteva ori m-a ajutat să înțeleg că eu însumi sunt o componentă imponderabilă și activă spiritual - separat de corpul în care trăiesc - și că voi rămâne așa chiar și după ce acest corp își va trăi anii și va trage cortina. Fix asta este ideea pe care încerc să o transmit mai departe - acest context dual al vieții noastre: partea consistentă, fizică, materială care are loc aici, încărcată de schimbări, de senzații, de lupte care acompaniază creația și dispariția (pe scurt, partea care plătește facturi și chirie); și partea imponderabilă, imaterială care continuă într-o stare, în mare parte neștiută, dar aparent ușoară, de grație și de serenitate - asta dacă ne purtăm frumos în actul unul, normal.

Asta e ideea pe care încerc să o transmit în fiecare frază a cărții. Dacă ți se pare o premisă absurdă, imposibilă, nu mi-o

lua în nume de rău, dar cred că te așteaptă o experiență informativă destul de critică - sunt sigur că ai fi fost de acord cu mine, dacă treceam împreună prin experiențele mele.

Capitolul **4**

Ne învârtim în carusel?

Există o poveste renumită și adevărată despre un tip pe nume James Flowerdew (ce nume grozav![2]), care urmărea într-o zi la televizor un documentar BBC despre vechiul oraș Petra din Iordania. Dintr-o dată, și-a dat seama că recunoaște locul excavat de arheologii din film. Știa exact unde se află echipa de cercetare, deși nu fusese niciodată în Iordania. A contactat postul BBC și i s-au dat coordonatele de contact ale echipei de arheologi. Le-a povestit detalii atât de amănunțite și de corecte despre locație, încât l-au adus într-un final la situl din Petra. Când a ajuns, a început să direcționeze săpăturile cu o precizie extraordinară, descoperind amplasamente îngropate de peste 2500 de ani, oferind detalii uimitoare despre locul și despre scopul fiecărui spațiu, precum și al încăperilor. Tot ce a spus avea logică și sens și se potrivea perfect descoperirilor anterioare, cu o exactitate imposibil de explicat - decât într-un singur mod.

Există oameni care pot descrie locuri aflate în altă parte a

lumii, exact cum arătau cu sute de ani în urmă. Sau copii care, imediat ce încep să vorbească, își amintesc toți membrii unei familii care a trăit odată în altă zonă, cu mult înainte ca ei să se nască, dar și casa în care au locuit, vecinii și chiar ce membru al acelei familii au fost ei înșiși. Sunt date verificate, care s-au dovedit corecte.

Sunt sute de exemple de acest fel. Nu înțeleg de ce nu se cunosc de publicul larg și nu sunt renumite în lumea întreagă, cum te-ai aștepta să se întâmple în situații de genul ăsta. Nu înțeleg, de asemenea, incapacitatea noastră de a admite implicațiile profunde ale cazurilor de care spuneam. Probabil din același motiv pentru care și mie mi-a luat foarte mult timp să pricep semnificația extraordinară a Experiențelor Aproape de Moarte. Câteodată, nu suntem în stare să credem decât în realitatea pe care o vedem și o trăim pe moment. Și experiențele acestor oameni au fost cândva o realitate - poate chiar mai mult de atât.

Reîncarnarea este considerată o etapă a vieții în multe culturi, mai puțin în cea occidentală, care o respinge cu vehemență. Poate pentru că orgoliul nostru are o miză mult prea mare în a atribui în mod categoric tot ceea ce suntem și ceea ce putem deveni acestei bine cunoscute vieți unice și scurte. Sau poate că liderii religioși se simt mai confortabil și împliniți cu tradiționala ordine a lucrurilor pe care au creat-o. Nu știu. Ceea ce știu însă cu certitudine este faptul că reîncarnarea, conceptul potrivit căruia viața noastră a existat înainte de acest moment și va continua ulterior, este asumată și îmbrățișată în multe religii antice sau moderne, precum budism, hinduism, islamism sau jainism . Inițial a fost un concept prezent și în creștinism, dar respins ulterior în mod „oficial“, deși stă la baza ideii fundamentale a dogmei, anume *învierea* - și o viață de apoi promițătoare.

Cunoscând, de acum, marile credințe ale lumii și experiențele multor, foarte multor oameni asemenea mie, am să merg cu încredere pe mâna mea și am să susțin cu tărie că, în mod cert, *există* Viață după moarte. Crede-mă pe cuvânt!

Când o cultură religioasă cu tradiție ne spune asta și, în plus, vreo două milioane de oameni susțin prin exemple aceeași idee, te cam pune pe gânduri. Când mai multe religii vechi de secole ne spun asta și milioane de oameni o demonstrează, cred că e cazul să tratăm subiectul cu foarte mare atenție. Sau, dacă ți se întâmplă să-ți vezi cadavrul *zăcând undeva, acolo jos* (cum a fost cazul meu și al multora ca mine), în timp ce te aflai la trei metri *deasupra* și te simțeai grozav, s-ar putea să ți se pară că, de fapt, viața *asta* e inventată, iar realitatea e în altă parte.

Iată versiunea mea simplă despre ideile de bază privind reîncarnarea.

Viața, așa cum o știm, e parte dintr-o vastă Existență continuă. Spiritul ocupă corpul ca pe un vas, până când vasul se uzează - ca și cum te dai jos dintr-o mașină veche și stricată și te sui într-una nouă. Trăim temporar într-un corp bine determinat și oarecum limitat, pentru că starea asta se schimbă permanent. Când ne părăsim corpul, pare că experimentăm un sentiment de eliberare, de ușurare, un fel de expansiune spre ceva mai bun.

Există o șansă foarte mare ca noi să facem parte din acest sistem nelimitat dintotdeauna, trecând ciclic prin experiențe fizice limitate - mereu preocupați să recuperăm trecutul, să căpătăm ce nu am avut altădată și pregătindu-ne pentru viitor, fără să știm prea bine ce facem și de ce. Cred că cei care susțin că ipoteza asta e absurdă au, la un anumit nivel, tendința de a o crede. Pentru că toți am simțit pe pielea noastră senzația de cauză și efect - ideea că „vom culege ceea ce semănăm“ - și ne putem explica astfel multe situații „întâmplătoare“ pe care le

trăim de-a lungul vieții.

În mod ideal, ne vom întoarce ca *bodhisattva*-și, care în Budism înseamnă un spirit deplin dezvoltat, renăscut conștient pentru a-i ajuta pe ceilalți în drumul lor spre desăvârșire, contribuind la expresia și la evoluția tuturor. *Ei sunt cei care au reușit.* Deși lecțiile grele ale vieții le sunt inutile în acest stadiu, le-au depășit deja cu brio, aleg totuși să se întoarcă pentru a-i ajuta pe alții să atingă stadiul lor. Ei au atins și își ajută semenii să atingă starea de fericire supremă - dreptul nostru, al tuturor, prin naștere - după ce trăim și „murim“ de suficiente ori încât să învățăm tot ceea ce avem nevoie.

Fără vorbă lungă, iată ce înțeleg eu din toate astea.

Dacă îți petreci viața în căutare de bunuri materiale, de plăceri fizice, pierzând vremea sau, dimpotrivă, muncind prea mult, exploatând oameni și resurse, manipulându-i pe alții în folosul tău, căutând cu orice preț atenția tuturor și stând concentrat pe lumea senzorială - pe scurt, risipind potențialul spiritual în loc de a-l dezvolta - vei deveni inconștient foarte *atașat* de superficial, de partea materială a acestei vieți, ceea ce va fi complet inutil mai târziu și te va scoate din viața asta pe ușa din dos. Sunt șanse slabe să te dezvolți ca expresie (plăcerile senzoriale se acutizează) sau să descoperi adevăratele lecții despre Dragoste și despre alte valori non-materiale, care să te ajute să evoluezi spiritual dincolo de viața asta și de lumea asta. Ajungi astfel să te învârtești într-un carusel fără final și să ai foarte mult de recuperat în viețile ulterioare.

Cam asta e teoria pe scurt (și câteva din firele despicate în patru menționate anterior).

Există o altă teorie potrivit căreia viața pe care o trăim este ceea ce tibetanii numesc *bardo* - adică nu un scop în sine, ci un loc de pregătire pentru realitatea desăvârșită care-i urmează. Te cam pune pe gânduri, nu-i așa?

Habar n-am dacă ne întoarcem ca un gândac sau ceva similar, cine știe? Poate că e inevitabil, la un moment dat, și poate că nici nu e atât de greu să fii gândac. Dar poate fi și altfel, adică foarte bine, dacă învățăm să trăim respectând câteva principii de viață simple, care au darul de-a ușura suferințele inerente acumulării de bunuri materiale și de așteptări, dar și rezistenței noastre de a căuta să înțelegem viața în profunzime.

Dacă te-ai convins deja, cum mulți cred că au făcut-o la nivel intuitiv, cel puțin, că lucrurile cu adevărat importante în viață nu sunt banii, faima, sexul, un Lamborghini sau o cometă care să-ți poarte numele - deși toate sunt simpatice și utile într-o anumită măsură - ci Dragostea, compasiunea și o generozitate care să contribuie la binele general, atunci ai descoperit drumul spre o viață frumoasă, o moarte, o altă viață și o altă moarte și tot așa. Această *conștiință compătimitoare* generează senzația intensă de a fi *prezent* în Viața ta și a altora și transformă și glorifică orice experiență, orice eveniment, bun sau rău, de la început până la „sfârșit“.

Apoi, dacă e necesar (și, de regulă, este) - când suntem pregătiți și după un fel de evaluare în care tocăm și lămurim câteva chestiuni esențiale (în locuri mistice numite de tibetani *bardo*) - intrăm în altă viață, urlând și scâncind, pentru a continua procesul de evoluție spirituală care va duce, inerent, la o reuniune în desăvârșire cu Sursa noastră.

În două din Experiențele mele Aproape de Moarte, am fost copleșit de un sentiment deplin de liniște și de seninătate. Pentru mine, nu mai exista nicio conexiune cu *niciun corp* sau vreun aspect material a vieții. Mă simțeam ca un evadat din închisoare, complet detașat și imponderabil, într-o expansiune reconfortantă și completă. Nici urmă de material, nimic care să dea senzația de complicat sau artificial. Doar un sentiment

plăcut de frumusețe calmă și lejeritate. În sensul acesta mi se pare că fericirea și seninătatea, alături de valorile atemporale care ne ghidează pașii în cele 38 de vieți ce ne sunt date, reprezintă de fapt premiul cel mare pe care-l căutăm învârtiți în caruselul vieții - un trofeu care garantează ture fericite în carusel, cât ne țin puterile să ne suim în el... și cât durează pregătirea noastră pentru trecerea în ceea ce urmează dincolo.

---

[2] Flowerdew = strop de floare

Capitolul **5**

Păstrează doar ce ai pe tine

(și lasă bagajele în urmă)

Ai observat, probabil, că nimeni nu e teribil de important sau de special - chiar dacă sunt persoane remarcabile sau foarte cunoscute. Pentru că ne pierdem fiecare într-un melanj fermecător de aparențe și de experiențe. De sus până jos, ne trăim viața la diferite niveluri, după care dispărem treptat mai mult sau mai puțin la fel - mai ales când vine vremea să devenim o amintire.

De-a lungul istoriei, au existat o mulțime de oameni cu adevărat remarcabili - regi, regine sau împărați, președinți, magnați, artiști faimoși sau scriitori. Un ocean de personalități. Deși faptele lor au avut, fără îndoială, un impact semnificativ asupra a milioane de oameni, pe termen lung personalitatea individuală a fiecăruia se pierde în amalgamul vremii, fără să

mai însemne mare lucru. Doar o pagină într-un capitol scurt din cartea foarte, foarte groasă despre toți oamenii care au trăit vreodată - și poate nu întotdeauna în capitolul despre oameni buni și admirabili, ci în cel despre oameni faimoși și atât.

În vreme ce oamenii ăștia faimoși atingeau culmea impactului istoric asupra vieții altora, mulți alții duceau o viață la fel de importantă și de semnificativă, dar la nivel personal. Strămoșii tăi. Sau ai mei. Viața lor este foarte importantă pentru tine și pentru mine azi, pentru istoria ta și a mea. Ce-am fi fost noi fără ei?

Altă categorie este formată din acei oameni absolut uimitori (precum Gandhi, de exemplu), care contribuie din plin la binele general, al omenirii, care schimbă în bine mersul lumii și cursul istoriei. Poate ești unul dintre ei (sau poți deveni). Chiar și ei, după tot efortul și contribuția dăruite, au devenit parte a întregului, a volumului copleșitor și incomensurabil al Creației. S-au întors la Sursă.

Au existat dintotdeauna și vor exista și de acum înainte foarte mulți oameni - miliarde - și, totuși, fiecare dintre noi reprezintă desăvârșirea remarcabilă și completă a potențialului nostru unic.

De regulă, oamenii cei mai speciali sunt și cei mai discreți. Oamenii care capătă în timp o semnificație extraordinară în viața ta. Oameni care îți arată drumul corect și te ghidează spre a face bine. Toți avem astfel de exemple și de influențe în viața noastră. Oameni anonimi, fără faimă, pe care adesea societatea nu i-ar încadra în categoria „oameni de succes“; cu toate astea, descoperim în ei calități extraordinare și un fel de succes în Viață pe care ni l-am dori și noi.

Vrem să le semănăm - și am putea face asta, să știi. Există timpul necesar pentru fiecare din noi să devină o persoană importantă în viața cuiva, într-o comunitate, chiar și în lume, la

un nivel „mai mic“, ceva mai personal. Iar asta reprezintă cu adevărat puterea paradoxală, dar complet înălțătoare a umilinței.

Dacă scopul existenței tale a fost să devii o persoană impresionantă - să fii cât mai cunoscut, să acumulezi lucruri valoroase și să „te descurci“ cât mai bine - atunci e posibil să ai parte de ceva complicații sus aici, pentru că, ghici ce: chiar putem lua aceste lucruri cu noi în momentul final și dincolo de el.

N-ar fi rău să-ți reconsideri cât mai repede prioritățile, deoarece acest bagaj metaforic - accesorii „importante“ pentru ambițiile esențiale ale vieții noastre - ne va rămâne pe umeri acolo unde mergem. Și va trebui să-l cărăm singuri, deși mare parte din el nu va mai avea aceeași importanță (dacă a avut, cu adevărat, vreodată).

Cele mai grele accesorii sunt comparația, judecarea și ranchiuna pe care le purtăm în suflet, câteodată fără să fim conștienți, măcar. Sau relațiile pe care le-am stricat. Cuvintele nespuse și faptele nefăcute. Sunt bagajele pe care am vrea mereu să le dăm jos de pe umeri în timpul vieții și pe care am vrea să le golim și să le dăm deoparte la final.

Dacă ai purtat în suflet regrete și resentimente, când reușești să le dai deoparte descoperi că, de fapt, nu ai trăit cu adevărat până atunci. Greutatea lor ți-a limitat percepția și ți-a suprimat simțurile - reducându-ți abilitatea de a înțelege și de a simți. Din fericire, nu e niciodată prea târziu să renunți la ele.

Acum e momentul ideal să dai deoparte poverile astea, să lași în urmă pietroaiele pe care le-ai târât după tine. Acum e momentul să abordezi viața cu lejeritate și cu mai puțină prețuire pentru lucruri triviale. Întotdeauna trăim în prezent, nu-i așa? *În acest moment*. Așa că lasă bagajele deoparte și, măcar o vreme, concentrează-te pe viața ta.

Cum spunem noi în Brooklin: uită de ele, prietene!

Ceea ce ai nevoie să iei cu tine este ceea ce poți duce cu ușurință, cu inima ușoară. Amintește-ți permanent să lași în urmă „pietrele de moară“ și să păstrezi puțin și esențial: binecuvântarea din viața ta - râsetul, contribuția la fericirea altora. Pe scurt, deschide-ți inima și poartă cu tine cât mai multă bucurie, oriunde și oricând - fii debordant, dacă se poate. Pare o teorie naivă acum, un caraghioslâc, dar nu e deloc superficial; din contră, îți va îmbunătăți viața considerabil. A fi superficial înseamnă a te îngrijora doar aspectul coafurii sau dacă oamenii observă etichetele de firmă pe care le porți - niciuna din ele nu contează, dacă tu însuți nu ești autentic.

Umilința în sine este complet subevaluată ca mijloc de a trăi o viață frumoasă și împlinită, deși e mult mai elegantă decât încercarea de a-i impresiona pe ceilalți prin acumularea și adorarea bogăției materiale. Tot ceea ce ni se cere este să trăim și să fim oameni buni. Ca orice alt principiu spiritual, umilința nu creează poveri, deoarece calitatea ridicată a vieții tale se bazează tocmai pe generozitatea cu care oferi altora din bunurile tale. Dăruiești ceva înapoi. Dai o pagină mai departe. Lași în urmă povara importanței de sine și renunți la ea complet.

Compasiunea, iertarea și generozitatea sunt principii cu semnificație profundă, cu valențe nelimitate, pe care am vrea să le insuflăm altora și, totodată, nouă înșine.

Dacă simți că nu ai suficientă bucurie încă sau dacă vrei să poți crea mai multă stare de bine și altora, voi descrie câteva idei pentru a reuși acest lucru. E o sarcină extrem de plăcută, dacă o duci la bun sfârșit, și poți avea rezultate uimitoare în timp relativ scurt, odată ce roata asta minunată începe să se învârtească.

În concluzie, bine ar fi să căscăm ochii la ceea ce alegem să

cărăm cu noi în viața asta, în caz că va trebui să ducem această povară și dincolo de ea. Până la urmă, e posibil ca fiecare dintre noi să aibă parte de multe „escale“ importante.

Capitolul **6**

Porție dublă de fericire
(la pachet!)

Dacă toți ne dorim foarte tare să fim fericiți, de ce pare fericirea atât de trecătoare, atât de greu de împlinit și de păstrat și, mai ales, de generat oricând și oriunde mergem? Pare că suntem fericiți o lună, o zi sau doar o clipă, după care - *puf*! - parcă nu mai suntem așa fericiți cum ne-am dori. Nu la fel ca înainte, cel puțin.

Ce-ai zice dacă ți-aș spune că există câteva metode sigure de a dobândi fericirea, de a o păstra și chiar de a o genera oriunde și oricând? Sunt metode care funcționează în viața de zi cu zi, indispensabile pentru îmbunătățirea oricărei forme de viață. Poate ai observat deja că nu e mereu ușor să fii fericit. Necesită ceva efort - de-asta nici nu suntem fericiți ori de câte ori ne dorim. De aceea e nevoie să ne amintim din când în când să ne evaluăm și să ne lăsăm bagajele inutile deoparte - ceea ce presupune o oarecare sârguință și perseverență, ce-i drept.

În capitolele ce urmează voi dezvălui treptat cele trei ponturi pentru fericire la momentul oportun, începând cu primul, pe care îl numesc *bunătate absolută*. Acest prim sfat are beneficiul de a fi cel mai ușor de aplicat și cel mai simpatic, după cum îți dai seama, probabil, chiar din denumire.

Îți ofer acest pont sub forma unei provocări: încearcă să-l aplici măcar o zi întreagă, deși ideal ar fi două, și vei constata cu uimire o schimbare radicală a percepției asupra vieții, indiferent de contextul în care te afli. Dacă nu vei observa o îmbunătățire evidentă a nivelului de bucurie, de relaxare, de confort și de „magie“ în viața de zi cu zi... vin cu plăcere la locul faptei să studiez personal problema.

Iată provocarea:

Cu fiecare persoană pe care o întâlnești - indiferent de categorie sau atitudine și în orice circumstanță sau context te afli pe parcursul zilei - poartă-te cât poți de amabil și de drăguț (chiar dacă te simți ca o ruină în acel moment), fără atitudini superioare sau arogante. Va trebui să fii sincer în atitudinea ta, fără jumătăți de măsură, și *niciodată* sarcastic. Doar amabil, fără să te străduiești prea tare să demonstrezi asta. Cred că oricine are idee despre ce înseamnă o atitudine amabilă, chiar dacă n-a exersat-o prea des.

Reține, un comportament negativ nu are nimic în comun cu amabilitatea, așa că evită acel teritoriu. Rezistă tentației de a te plânge despre diverse lucruri. La fel, evită bârfele sau povestirile amuzante pe seama altora; păstrează în inimă doar gânduri bune pentru toți cei cu care te întâlnești. Fii tolerant și împăciuitor, chiar și în fața unor indivizi bizari sau foarte duri. Privește oamenii direct în ochi, zâmbește întâi cu privirea (dacă mă înțelegi), apoi zâmbește sincer - ca și cum ai avea un secret aparte de împărtășit. Relaxează-te, deschide-ți inima și fii lejer, sincer și prietenos... și observă ce se întâmplă.

Lumea ta va cunoaște o perspectivă complet nouă, indiferent de contextul în care te afli în acel moment. Aproape instantaneu cei care îți sunt aliați, compatrioți, prieteni noi pe care simți că îi cunoști de-o viață vor răsări în jurul tău - adesea de nicăieri. Vei descoperi cu plăcere că ai parte de favoruri, că ți se fac destăinuiri și chiar că ți se oferă lucruri de care ai nevoie, de la oameni de care nici nu știai că există până atunci.

În plus, oriunde vei merge, vei fi primit cu bucurie și entuziasm - câteodată chiar când te aștepți mai puțin. Tot mai des vei remarca sincronicități fericite, ca și cum ai fi conectat cu ceilalți prin fire invizibile.

Deodată, lumea îți va părea complet nouă, diferită. Chiar așa este: deoarece acum o privești și o percepi prin filtrul *amabilității*. Remarcabil în acest punct este cantitatea enormă de plictiseală și de apatie pe care acest filtru reușește să o dea deoparte. E putere *reală*, activă - o energie de Viață pozitivă, de care îți dai seama numai când o aplici.

Tot ceea ce trebuie să faci este să continui să întorci faptele bune. Fii plăcut, politicos; fii mărinimos și generos; tolerant și interesat; onest și sincer - iar lumea se va activa pentru tine în cele mai spectaculoase și incredibile ipostaze. Este unicul, cel mai simplu și cel mai eficient mod de a-ți transforma viața în bine. Viața devine mai plăcută și mult mai confortabilă - chiar și atunci, în special atunci când plăcerea și confortul par imposibil de atins.

Ca să te bucuri de noii tăi prieteni și pentru a crea mai multă fericire în viața ta, va trebui să devii un foarte bun ascultător. Educă-te să ai răbdare să te concentrezi la ceea ce spune cel de lângă tine, nu la ceea ce gândești tu despre subiect sau la ceea ce ai vrea să-i răspunzi. Ca să simplific: oricui îi face plăcere și oricine merită să fie ascultat și vei fi foarte îndrăgit dacă o faci. Poveștile și experiențele noastre de viață sunt cele

mai fascinante bunuri pe care le deținem, de aceea muzica inimii nu tace niciodată.

Scopul acestui exercițiu nu este ca toată lumea să te placă - nu asta contează cu adevărat. Scopul este să generezi cât mai multă energie benefică în viața ta și în lume. Încearcă; deschide-ți complet inima și înlocuiește judecarea altora și comparațiile cu amabilitate și politețe măcar pentru două zile; rezultatele vor fi incredibile.

Bătrânul Mahatma Gandhi a zis foarte bine:

Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.

Bunătatea absolută poate schimba întreaga lume deoarece, în cea mai mare parte a timpului, *lumea este o reflexie a percepției tale despre tine și despre ea însăși*. Reflexie care depinde de cum te simți tu - îți poți imagina un bulgăre de plastilină, care ia forma pe care i-o dau atitudinea și mâinile tale. Dacă poți să „modelezi“ o atitudine deschisă, amabilă vei simți că lumea se deschide și este amabilă la rândul ei cu tine.

Ceea ce nu înseamnă că dispare răul de pe planetă. Viața e adesea dificilă și nedreaptă, iar tristețea pare a fi un sentiment dureros (câteodată dulce - amar) pe care suntem osândiți să-l retrăim. Evident, vei avea partea ta de amărăciune și vei auzi povești urâte și nedrepte tot timpul. Doar că nu vei mai trata aceste momente cu atitudinea de panică și de „cum de mi se petrece doar mie“, pe care o aveai până deunăzi față de viața ta.

Energia atitudinii pozitive este foarte puternică, transformatoare și protectoare - garantez.

Dacă nu crezi că această schimbare este posibilă, tot ceea ce vei investi sunt două zile de atitudine cu adevărat amabilă și deschisă față de cei din jurul tău.

E primul meu pont despre găsirea fericirii. Urmează și

altele. Între timp, să cercetăm puțin ce generează, ce creează puterea și eficiența bunătății absolute.

Capitolul 7

Dragostea e calea, mediul și scopul în tot

Dragostea e fondul real și forma constantă ale tuturor formelor de Viață, ale Vieții înseși. Mulțumesc tuturor pentru prezență! Noapte bună! Conduceți prudent.

Când treci în revistă momentele speciale pe care le-ai trăit - succese, întâlniri memorabile, recompense, vremuri bune - în jurul lor predomină o atmosferă de Dragoste, iar prezența Dragostei animă fiecare amintire frumoasă. Cele mai semnificative clipe din viață - adesea lucruri simple, precum râsul unui copil, un peisaj uimitor din natură, o masă extraordinară cu cei mai buni prieteni sau un cadou din suflet care-i schimbă cuiva întreaga zi (sau chiar viața) - toate sunt generate de Dragoste. Sunt sigur că toată lumea are bănuiala asta, măcar în adâncul inimii.

Pe de altă parte, episoadele dificile, negative sunt cauzate de absența Dragostei. La scală mare, fără egoismul și setea de dominare ale naturii umane, care produc atât de multe

probleme planetei și locuitorilor ei, nu ar exista decât minunata energie și creație a Dragostei. Dacă Dragostea supremă ar fi principalul nostru țel și motivație, Pământul și oamenii ar duce-o grozav.

Poate pare un truism, o teorie naivă și copilărească, dar n-ar fi chiar atât de greu s-o aplicăm, nu? Să avem grijă unii de alții și împreună de planetă? Cred că e, de fapt, adevăratul scop pe care îl descoperim în „final“ - să ne ținem companie și să ne îngrijim reciproc și împreună de Mama Natură.

Iată ce ne spune un studiu științific foarte interesant, derulat de Institutul HeartMath și intitulat *„Știința inimii: descoperind rolul inimii în comportamentul uman“*. Medicina a demonstrat deja cu argumente științifice că inima omului, spre deosebire de alte organe din corp, are o structură celulară extrem de complexă, similară creierului. Are același tip de neuroni, neurotransmițători, celule-suport și așa mai departe. Inima este direct conectată cu creierul și capabilă să memoreze independent, să aibă amintiri, să simtă, dar și să îi confere creierului capacitatea de a percepe anumite lucruri, de a gândi într-un anumit fel și de a-și forma experiențe emoționale. Care crezi că este energia inimii? Ce determină limbajul inimii? Exact, e vorba de *mediu* - cele mai reduse (adică cele mai umile) și cele mai copleșitoare energii „invizibile“, dar evidente ale Vieții - Dragostea.

Înainte de a trece la următorul pont, ar fi bine să-ți amintești că în permanență plutești, ești înconjurat și înoți încolo și încoace într-un râu invizibil de energie - oceanul virtual al Dragostei. E foarte ușor să nu-l observi. Avem tendința să ținem capul deasupra, în vreme ce inima e complet cufundată în energia asta. În momentele în care pare că Dragostea a dispărut definitiv, dacă dăm deoparte vălul întunecat al încăpățânării și al orgoliului uman, o redescoperim

întotdeauna, chiar și în urmele firave ale regretului și ale căinței. Acceptarea și recunoașterea ei creează o virtute grozavă.

Obiectivul principal al vieții este de a elimina obstacolele care stau în calea experimentării Dragostei - libera trecere a Dragostei în noi, din noi, prin noi și în jurul nostru. Din păcate, nu e foarte simplu. Trebuie să renunțăm la toate prejudecățile despre viață și, mai ales, despre noi înșine; să învățăm să înotăm goi-pușcă în râul ăsta de Iubire și să devenim una cu el - o energie subtilă și fantastică, care ne poartă în siguranță prin dimensiunile vieții și dincolo de ea. Cui nu-i place să înoate gol (mai ales noaptea)?

Lasă deoparte orice rețineri (și inhibiții) măcar pentru un moment și hai să ne aruncăm în apă goi. Uite ce-ți propun: de vreme ce Dragostea înseamnă înțelegere și acceptare, este mijlocul care permite ca totul să fie minunat, ideal în percepția noastră. Când ne deschidem inima și acceptăm totul și pe toți așa cum sunt, simplu, *fără judecăți de valoare sau comparații* - când reușim să ignorăm pentru o vreme orice gând sau etichetă negative - ni se oferă șansa să înțelegem Dragostea ca pe cel mai elocvent și real mijloc de a trăi și să descoperim natura uimitoare a luptei noastre permanente de a ne reconecta cu sursa Dragostei.

Când ne deschidem și acceptăm de bunăvoie fluxul compasiunii care animă Viața, descoperim că putem *trăi* foarte bine în acest mediu. Devine un fapt evident că acest flux animă totul și pe oricine în lumea asta; că ceea ce ni se pare îngrozitor la o primă vedere este, de fapt, exact ceea ce trebuie să se întâmple pentru desăvârșirea expresiei și a evoluției spre Dragoste - și, de asemenea, pentru revenirea noastră. În acea clipă, toleranța absolută și acceptarea devin la îndemâna oricui. De regulă, îi descriem pe cei care au atins acest stadiu ca fiind

„numai inimă“ - „e numai inima de el“ sau „ea are o inimă până la cer“.

Dacă ne deschidem inima și o folosim ca pe un creier alternativ în procesarea percepției despre lume (în loc să folosim exclusiv creierul nostru rațional), vom descoperi lumea prin filtrul compasiunii și totul va deveni corect și bun așa cum este - atât de buni pe cât le permite Dragostea să fie (câteodată cu o Dragoste tristă sau amară). *Toate* diferențierile fără sens, toate obstacolele dintre noi devin treptat nesemnificative.

Fiecare avem o poveste aparte, cu vânătăi și cucuie de rigoare. Poate că suntem bizari și ciudați, Doamne ajută, dar e o ciudățenie unică, frumoasă. Orice om devine perfecțiunea întruchipată, într-un mod complet imperfect. Tot ce s-a întâmplat și se întâmplă în viața ta și în lumea asta - chiar dacă pare o tragedie la prima vedere - este așa cum trebuie să fie, deoarece e nevoie să fie așa pentru a crea schimbare și conexiune cu energia Dragostei, cu locul în care Dragostea creează tot - și pe tine însuți. Dacă îi dai voie.

Dacă încerci cu determinare *să devii* Dragoste, să o personifici vei descoperi că nu ai de ce să te întrebi cine ești, cum arăți, ce ai (sau ce nu ai), ce ai făcut (sau ce n-ai făcut). În viața ta nu mai există grija aspectelor exterioare. Prioritate va avea interiorul.

Și uite cum dispare costumul de baie!

Dacă încă ți-e greu să accepți ideea că Dragostea este cu adevărat mediul viu și creativ al Vieții și că tot „răul“ și lupta chinuită sunt cauzate de inerentele mentalități și atitudini *umane*, ia în considerare că e posibil să te confrunți exact cu aceste mentalități și atitudini tu însuți. Și asta te împiedică să înțelegi că Iubirea adevărată animă, de fapt, Viața. Cum se întâmplă adesea, ceea ce te deranjează cel mai tare în lumea din jurul tău este, de fapt, o reacție față de problemele tale

interioare, fără ca măcar să fii conștient de asta. Ai nevoie în acest caz de o evaluare onestă, obiectivă a obstacolelor care te împiedică să accepți Dragostea în Viața ta. De regulă, le descoperim destul de ușor - ascunse la vedere - dar numai dacă suntem complet cinstiți cu noi înșine.

Înțelepciunea antică ne spune că Dragostea și sinceritatea sunt cele mai simple soluții la toate problemele omenirii. Asta e formula ideală:

Dragoste + Sinceritate = Soluția universală

Renunță la toate detaliile exterioare meschine care nu au nicio legătură cu acest ideal (trebuie să recunoști că sunt meschine). Încearcă să-ți anulezi obstacolele interioare în calea Dragostei printr-o atentă observare a încercării minții de a cataloga totul ca fiind „bun“ sau „rău“; apoi fă un efort susținut de a te relaxa și de a renunța să judeci automat tot ce vezi sau auzi. Înlocuiește asta cu exercițiul de a descoperi ce e Dragoste și ce nu e Dragoste. Dacă este Dragoste în mod evident - sari cu elan în trenul ăsta. Dacă nu e Dragoste, te poți întreba dacă tu însuți ai generat suficientă Dragoste pentru cei din jur. În vremuri ca astea, depinde de fiecare dintre noi să contribuim cu suplimente.

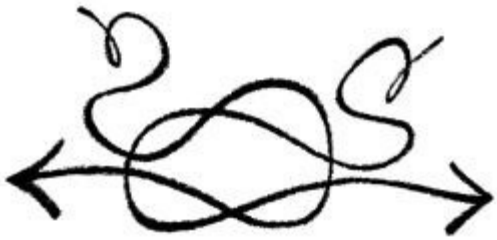
Nu e nevoie să negi sau să ignori „realitatea“ aparent dual a opoziției bine-rău. De ce ai face-o? Dumnezeu iluminează răul așa cum lumina alungă întunericul. Luna va răsări mereu pe cer, dar numai Soarele aduce viață. Otrava răului există oriunde domină încăpățânarea și orgoliul uman. Când faci tot ceea ce poți pentru a experimenta mediul Dragostei și pentru a deveni una cu el, te transformi tu însuți într-un antidot la acea otravă. Și vei descoperi un adevărat flux de astfel de antidot.

Descriu aici Dragostea ca pe *un câmp fizic de existență* (precum forța gravitațională), ceea ce poate părea o exagerare

gratuită, mai ales prin prisma romantismului inerent atașat noțiunii. Te rog, spune-i oricum altfel, dacă vrei. Spune-i Dumnezeu. Spune-i Rațiune. Înțelepciune, compasiune sau zăpăceală, chiar. Spune-i Creație sau Univers. Pentru ceea ce încerc să îți transmit aici, e totuna.

Capitolul **8**

E vremea să aduni și să tragi linie



Știai că în India, dar mai ales în Tibet, au clarificat de multă vreme toată povestea asta cu viața și moartea? Au chiar denumiri și categorii și nu există neclarități despre ceea ce urmează după viața asta - sau despre cum se petrece totul. S-a înțeles deja de mii ani că suntem parte a unui proces ciclic al Existenței, iar viața fiecăruia dintre noi este o piesă de puzzle care completează imaginea de ansamblu. Bineînțeles, viața fiecăruia este teribil de importantă pentru el însuși. Este suma „vieților“ noastre, până la urmă.

Budiștii tibetani au identificat câteva categorii poetice ale existenței de dincolo de moarte. Ai auzit vreodată de „Fantoma înfometată“? Conceptul descrie un spirit care a părăsit această dimensiune existențială, dar nu a reușit să se contopească cu energia Existenței, cu râul Dragostei. Este un spirit puternic atașat de experiențele trecutului, de oameni sau de locuri ale „acestei vieți“ și, din cauza asta, nu poate evolua spiritual după

moarte. Astfel de oameni sunt cei puternic atașați de valorile materiale ale lumii noastre. Sunt vestigii fantomatice, captive între lumi, căutând încontinuu în dezamăgire și transparență.

Fantomele sunt, la rândul lor, un fenomen la fel de fascinant și de real ca și reîncarnarea. Au existat miliarde de apariții de-a lungul vremii și s-au realizat fotografii excelente. Mai mult, înregistrări video și audio demonstrează existența lor. De-a lungul timpului, au fost descrise experiențe personale și mărturii de tot felul în toate culturile și civilizațiile pământului. Pot fi iluzii în masă sau doar urme bizare ale existenței *umane*, nu e relevant. Indiferent ce alegi să crezi, bântuiala e aceeași - mai ales dacă o trăiești pe propria piele.

Ai auzit, probabil, acele povești legendare: asistente medicale care salvează pacienți de la moarte, deși nu erau asistente de serviciu în acel moment; un tip cu mustață răsucită le arată oamenilor ieșirea de siguranță dintr-o clădire în flăcări, după care este recunoscut într-o fotografie veche de 100 de ani; copii care se îmbolnăvesc grav, dar vorbesc și gândesc ca niște suflete bătrâne și înțelepte înainte de a se stinge; o fată se trezește în miezul nopții cu bunicul în cameră, care-i oferă sprijin și încurajare pentru ceva important ce ea urmează să facă, dar a doua zi copila află că bunicul a murit în acea noapte, în același moment al conversației lor, doar că la sute de kilometri distanță.

Nu-i așa că sunt grozave? E povestea unor spirite care, se pare, au revenit în lumea noastră pentru a da o mână de ajutor. Să se asigure că ai oprit aragazul. „Îngeri.“ E fantastic. Poate sunt o armată de îngeri angajați cu normă întreagă sau poate e doar un suflet care încearcă să repare câteva greșeli și să închidă o buclă a trecutului. Chiar și din postura de „fantome“, ei pot întruchipa Dragostea la fel ca și noi în viața normală. Spiritele care sunt prinse între lumi, fără Dragoste, sunt egoiste

și înspăimântătoare... și foarte zgomotoase. De aceea, cele mai faimoase fantome sunt cele care te sperie mai tare. Există și spirite mult mai simpatice, amabile și angelice, care sar în ajutorul oamenilor. Ele sunt, de regulă, discrete și mult mai atente față de temerile noastre umane.

Relevantă este, însă, Dragostea ca *mediu*, deci trebuie să o recunoaștem și să o folosim ca mijloc de a netezi asperitățile vieții noastre.

Dragostea, în forma ei pură, e ușoară ca aerul. Dacă există aspecte în viața ta care par o povară de cărat pe umeri, acestea sunt obstacole în găsirea Iubirii - un scurtcircuit în evoluția ta spirituală, care trebuie reparat metodic și cu răbdare. În ce constau, mai precis, aceste obstacole care ne fixează cu încăpățânare și cu durere în momentele tragice ale vieții noastre și, probabil, dincolo de ea?

Sunt acele poveri grele și dureroare de care trebuie să ne eliberăm cumva. Ranchiuni, resentimente, frustrări cauzate de reacții pe care le percepem ca o nedreptate, obsesii morbide care formează mlaștina psihică în care ne afundăm trăind mizerabil Viața asta și plecând mizerabil din ea. Relații neîncheiate, dileme nerezolvate care ne dau de furcă. E vremea să închidem aceste bucle. Cum facem asta?

Începe prin a conștientiza și a accepta că ești o mică parte (dar foarte importantă) a unui proces mult mai amplu. Înțelege ideea că Dragostea este adevăratul mediu real și generator al Vieții. Acceptă faptul că oamenii sunt produse ale originii lor și ale tuturor suișurilor și coborâșurilor Vieții, cărora încearcă să le țină piept cât mai bine cu putință. Când reușești să accepți această realitate, vei fi gata să te *desprinzi*, folosind o metodă care va fi cel de-al doilea pont al meu pentru găsirea fericirii absolute. Pe acesta îl numesc *iertarea absolută* și, similar bunătății absolute, este un pont foarte puternic, care se explică

de la sine. Iată în ce constă!

Ori de câte ori consideri că cineva te-a rănit în vreun fel sau că traumele nerezolvate ale cuiva sunt cărate de fapt de umerii tăi, în destinul tău; când cineva face un gest față de tine, pe care îl percepi (sau chiar este) ofensator sau nociv - de la a te irita, pur și simplu, la a-ți fura nevasta; de la a te înșela la o plată la a-ți fura o sumă mare de bani; de la a te „dezamăgi“ la „a-ți ruina viața“ complet - *iartă-l cât mai rapid și mai complet posibil*! Iaca! Iertat. Pur și simplu. Poate fi teribil de ușor. Nu te mai gândi la tine însuți ca fiind centrul Universului și a tot ceea ce se întâmplă în viața ta și privește aceste „răni“ din perspectiva întregii vieți de pe planetă, fix în clipa necesară pentru a ierta. Și fix în acel moment *setează-ți* această schimbare în inimă, ca și cum ai opri pentru totdeauna o mașinărie mult prea zgomotoasă. Cam asta e ideea. Oprești mașinăria teribilă din mintea ta, care te oprește să evoluezi.

Reține: toți ne confruntăm cu aceleași temeri și dileme, unii dintre noi poate la un nivel mult mai intens decât tu sau eu. Învață să apreciezi aceste lupte interne, să le înțelegi rostul și ele vor deveni automat suportabile. Acceptă ideea că, de regulă, când cineva te rănește sau se poartă urât, este un semn al propriei sale suferințe, al propriei lupte intense din interiorul său - o formă de ură a sinelui - și s-a petrecut ca tu să te afli în bătaia focului.

Dacă rămâi ancorat în traumele altcuiva, vei ajunge să le porți în suflet ca și cum îți aparțin - ceea ce nu-i adevărat. Profită de ocazie și depășește gesturile meschine, distructive și inconștiente uneori pe care le fac oamenii, de obicei într-o încercare de a ne ajuta sau de a ne „proteja“, încercând să le tratezi ca pe o oportunitate de a alina durerea cuiva (poate chiar a ta) cu generozitate și compasiune.

Compasiunea este un fel de balsam care înmoaie asperitățile

vieții și facilitează echilibrul. Evident, compasiune înseamnă Dragoste. Iată! O descoperim din nou dincolo de încăpățânare și orgoliu, la nivelul inimii tale deschise. Poți fie să-i ierți pe ceilalți complet în inima ta (ceea ce este grozav) sau, și mai bine, să le spui și lor, cu prima ocazie, că totul e iertat între voi.

Îi poți suna pe cei cu care te împaci sau le poți scrie; le poți trimite un mic dar; invită-i la un eveniment social sau personal, când se așteaptă mai puțin. Împarte ceva cu ei pentru ca să-și dea seama că Dragostea e prezentă și că totul e în regulă în relația voastră. Dacă nu ai astfel de ocazii sau, pur și simplu, nu ești în stare să faci acest gest, iartă-i cu toată sinceritatea măcar în inima ta - e în regulă și așa.

Acesta e cel de-al doilea pont în căutarea fericirii. Recunosc, necesită voință și efort, dar nimic imposibil.

Ups! Am uitat un detaliu foarte important: mi-am amintit la partea despre compasiune pentru durerea altcuiva (sau chiar a ta). În acest punct al iertării absolute, dacă ești complet cinstit cu tine însuți, s-ar putea să remarci că gestul îngrozitor pe care cineva l-a făcut față de tine este, de fapt, un gest pe care *tu însuți l-ai făcut față de altcineva*. Mă enervează când se întâmplă chestia asta. Poate că e una din cauze pentru care o traumă rămâne încă nerezolvată, nevindecată. De aceea, poate că ar fi indicat să începi acest proces de iertare puțin diferit, iertându-te mai întâi *pe tine*.

Ai înțeles bine. Iartă-te complet și irevocabil pentru tot ceea ce simți că ai greșit vreodată. Pentru toate regretele acumulate în suflet. Atât timp cât e un dialog al tău cu tine însuți, de ce să nu-ți acorzi prioritate? Puțini dintre noi reușim să atingem nivelul perfecțiunii. Poate avem această șansă la un moment dat, cu condiția de a renunța la povara regretelor. Chiar dacă implică o faptă oribilă petrecută cu mult timp în urmă, iartă și acceptă, cât de mult poți. Oricum, toți ne lovim inevitabil de

consecințele faptelor noastre, așa că îndrăznește și fă primul pas. Nu există situație care să nu fi existat înainte și care să nu se repete și în viitor.

Caută să descoperi acceptare pentru tine însuți, pentru propriile slăbiciuni umane, pentru că vei deschide în acest fel calea pentru acceptarea și iertarea celorlalți.

Există o singură cale sigură de a încheia buclele trecutului aflate în responsabilitatea *ta*. Fă-ți puțin timp și scrie (sau dictează-i unei persoane de încredere) o listă scurtă cu „ceea ce s-a întâmplat“ și știi că trebuie iertat. Simpla listare a acestor situații te va ajuta să accepți și să ierți - sinceritatea față de noi înșine este o ușurare în sine - dar și mai bine e să mergi mai departe. Imediat ce ai curajul necesar (sau înainte de a-l pierde), contactează victima (sau victimele) erorilor tale umane. Scrie-le o scrisoare sau sună-i așa, din senin. Oferă-le o ramură de măslin - un gest sincer de împăcare. Dacă le-ai produs suferințe, recunoaște-ți vina și cere-le scuze și iertare. Dacă le-ai produs pagube ce pot fi compensate, oferă-te să contribui și chiar să repari ce ai stricat.

Ce sens ar avea, în acest moment, să lași lucrurile neterminate, nereparate? N-ar fi sănătos pentru tine să continui să bâjbâi la nesfârșit, cărând pe umeri povara altora când încerci să scapi de ale tale. *Prezentul*, acum e cel mai bun moment pentru a repara vechile răni cu Dragoste, ceva curaj și fapte sincere, principiale - cam ca la zugrăveală: tencuiești, lipești și aplici un strat nou de vopsea. Nu e noul de la început, dar tot un fel de început, *de acum înainte*.

Dacă ceilalți nu îți primesc scuzele sau mențin o relație tensionată, acceptă-le răspunsul și lasă-i să fie cine simt să fie. Pentru unii e foarte dificil să ierte ceea ce pare o suferință profund justificată. Poate au dreptate. Insistă cu delicatețe asupra găsirii unei căi de împăcare. Dacă însă continuă să se

opună, fă pace cu ei în sinea ta și *treci mai departe*. Ți-ai îndeplinit rolul. Din acest punct încolo, felul în care alegi să trăiești și să înțelegi viața va contribui la vindecarea trecutului.

Poate că cineva te-a rănit foarte tare în trecut sau o face chiar acum, în prezent. Nu trebuie să îi accepți și să tolerezi acest comportament nociv, doar să înțelegi că face parte dintr-o expresie mai largă a suferinței sale. Oamenii își exprimă durerile, chinul - de aceea produc rău altora. Probabil că și ei, la rândul lor, au fost răniți sau traumatizați atât de tare, încât percepția și atitudinea le-au fost grav alterate. Un violator, spre exemplu, se dovedește aproape întotdeauna a fi fost violat la rândul său. Caută compasiune pentru ei în inima ta și încearcă să îi ierți cât de mult poți. Desprinde-te încet și discret de traumă, fizic și spiritual, și privește înainte spre o viață nouă, conștient că te-ai eliberat de suferință și că înțelegerea și compasiunea ta contribuie la vindecarea lor și la evoluția ta spirituală.

Efectele pozitive ale închiderii acestor bucle te vor uimi de fiecare dată - indiferent de contextul de viață în care te afli. Budiștii numesc acest proces „arderea karmei negative“. *Karma* - „primești ceea ce oferi“. Sunt, de fapt, acțiunile și faptele noastre și exact la asta ne referim când încercăm să închidem buclele, să tragem linie - adică să facem acele fapte bune, necesare și corecte de data asta. Să nivelăm și să netezim asperitățile din drumul nostru; să îndepărtăm obstacolele și neputința; să iertăm, să ne deschidem, să privim în sus de acum înainte.

Odată ce am încheiat socotelile cu trecutul, e timpul să ne concentrăm pe lucrurile pozitive pe care vrem să le înmulțim în viața noastră. Nu obiecte în sine sau doar impresii plăcute, ci adevărata karmă a Dragostei, care pavează drumul cu seninătate și pace a minții.

În tradiția tibetană budistă, când Dalai Lama moare, începe din nou căutarea sa. Călugării meditează și apoi pleacă în căutarea unui băiat născut la timpul potrivit. Unul din teste este de a-l așeza pe cel ales în fața unei mulțimi de lucruri personale. Dacă băiatul alege toate obiectele care i-au aparținut bătrânului Dalai Lama, fără ezitare și fără greșeală, înseamnă că alegerea a fost corectă și este evidentă revenirea lui Dalai Lama. Revenire în scopul de a-și duce mai departe misiunea de ambasador al Dragostei și al compasiunii (un *bodhisattva*), aceea de a contribui la evoluția spirituală a lumii.

Și tu ai fost și ești încă pe drumul tău unic și special, primind ceea ce ai nevoie pentru a crește și pentru a te descoperi. Pentru a evolua spiritual. Dacă ce se întâmplă în jurul tău și contextul exterior te-au împiedicat până acum să evoluezi, a venit vremea să nu le mai permiți să te definească. Privește în interiorul tău cu sinceritate - *fii foarte cinstit* cu tine însuți. Vei ști fără îndoială ce socoteli trebuie să închei și ce lecții să înveți, pentru ca, pe măsură ce înaintezi în viață, spiritul tău să poată evolua nestingherit - spre finalul acestei vieți și spre începutul uneia noi.

În timp ce un fluture ia naștere și se desprinde din cocon, cele mai importante transformări au loc în câteva clipe. Deci e posibil ca doar în câteva clipe, dacă *atât* mai ai la dispoziție, să descoperi puterea de a produce aceste transformări în inima ta. Poți atinge acel nivel sublim de împăcare cu sine chiar și în clipa dulce a lunecării unei lacrimi. E nevoie de un singur moment pentru a alege cât de mult vrei să ierți și să lași în urmă. Cât de liber vrei să fii. E alegerea ta.

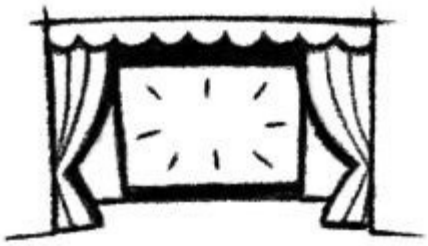
Găsește timpul necesar pentru a-ți descoperi și pentru a-ți vindeca rănile karmei tale. Vei ști cu siguranță care sunt traumele nevindecate și ce acțiuni trebuie întreprinse pentru a le depăși. Dacă nu reușești să identifici și să depășești aceste

obstacole în calea Dragostei, vei sfârși târându-le după tine precum lanțurile grele de ocnaș.

E nevoie de timp, de ceva determinare și de puțin curaj pentru a descoperi binecuvântarea iertării. Pentru a te elibera. Crede-mă... merită din plin.

Capitolul **9**

Momente-cheie din experiențe-limită



Voi povesti în câteva rânduri cea de-a doua Experiență a mea Aproape de Moarte. Inițial, am vrut să omit partea asta, pentru că nu e așa de „impresionantă“ ca prima. Mie însumi mi s-a părut nesemnificativă o lungă perioadă de timp, nu-i acordam o importanță prea mare. Ulterior, mi-am dat seama că sunt anumite sentimente la mijloc.

La o analiză cinstită cu mine însumi, am înțeles că aceste sentimente sunt cauza aversiunii mele - nicidecum faptul că incidentul în sine n-ar fi semnificativ. E teribil de semnificativ, de fapt; și cu atât mai important să-l relatez, de vreme ce a fost o experiență complet diferită și neobișnuită. Doar că e jenant de povestit. Mă pune într-o lumină proastă, ceea ce pentru mine e ca o pastilă amară - și am tot avut parte de ele.

Voi trece direct la subiect, în momentul în care zăceam lat pe podea. Ți se pare prea vag, mă eschivez? Așa e, pentru că felul în care am ajuns pe podea nu e tocmai flatant. De aceea

evit, de fiecare dată, să-mi amintesc. Tocmai penibilul acestei situații o face stupidă și neimportantă în opinia mea, în comparație cu celelalte două, deși poate avea sens însuși faptul că nu pare la fel de interesantă ca celelalte. În fine, am decis că e prea importantă și instructivă pentru a o omite. Așadar ...

Să spunem că am creat contextul favorabil ca rezultat al faptului că munceam pe rupte zi și noapte, din nou - doar că asta se întâmpla câțiva ani mai târziu și în focuri de artificii, dacă mă înțelegi. Eram o barcă în derivă, incapabil să spun cine sunt și ce-mi doresc în viață, deși mă aflam pe culmea succesului profesional.

Zăceam întins pe spate pe podeaua de lemn a apartamentului meu luxos din centrul orașului, cu capul proptit în zidul de cărămidă. Abia reușisem să ajung acasă de la un eveniment pe care prietena mea de atunci îl așteptase cu nerăbdare de săptămâni bune. Credea că seara va fi ceva unic, uluitor. Cred că așa a și fost, dar nu din motivele pe care și le imaginase ea. A avut dreptate în privința petrecerii - era interesantă, provocatoare, cu accente perverse. Se întâmplau chestii sălbatice, amuzante, incitante - dar nu pentru mine.

Pentru că, la un moment dat în timpul petrecerii, am simțit că tot sângele mi se scurge din cap. Mi se întâmpla ceva grav și habar n-aveam ce să fac. Cauzele erau multe și diverse și, probabil, se întâmplau toate deodată. Am înțeles că trebuie să dispar cât mai repede de acolo și să încerc să ajung acasă. Apartamentul nostru era la doar câteva străzi distanță, doar că mie mi s-au părut mii de kilometri, în ceața deasă care punea încet stăpânire pe creierul meu.

Prietena mea era teribil de supărată că plecase de la petrecere și a ținut să-mi spună asta tot drumul. În timp ce zăceam pe podea, ea continua să-mi vorbească printre gene, cu o lumină puternică în spate în camera tot mai întunecată,

despre cât de rău îi părea că a plecat. Nu auzeam o vorbă. Vocea ei, ca de altfel tot ce se afla în jurul meu, dispăruse sub o negură greoaie. Apoi întunericul din cameră a devenit o ceață densă de un alb strălucitor, parcă pluteam pe un nor. Am clipit de câteva ori mirat; nu vedeam decât albeața asta strălucitoare peste tot.

Fizic, nu simțeam nimic. Nici măcar puls; nicio senzație în organism. Părea că întregul meu sistem fizic se oprise complet. Eram conștient de corpul meu, doar că nu mă puteam mișca, eram inert.

Atunci s-a petrecut ceva - ceva greu de descris - și o voce a început să-mi vorbească încet: „*Privește…*“ Din mijlocul norului s-a ivit un fel de ecran - un geam de sticlă - pe care a apărut o proiecție. Nu-mi amintesc scena, știu însă că era un moment decisiv din viața mea - la care nu mă gândisem de ceva vreme. Nu era vreun „moment remarcabil“ sau așa ceva - mai degrabă unul dificil. O cotitură a vieții. Îmi amintesc momentul ca pe o parte esențială dintr-un vis, care te marchează profund și-ți spui că nu-l vei uita niciodată, doar că îți dispare din minte imediat ce-ai deschis ochii. „Scena de pe ecran“ s-a schimbat și mi-a arătat un alt moment important din viață. Nu mi-l amintesc, evident, dar știu că priveam și *îl retrăiam* la intensitate maximă.

Mi se cerea, parcă, să revăd momentele astea cruciale din viață, uitate de ceva vreme. Iar eu mă gândeam uimit: Doamne, chestia asta *chiar se petrece* - „îți trece viața prin fața ochilor“! Doar că nu erau genul de amintiri la care m-aș fi așteptat. Erau clipe, situații importante pe care le-am trăit, dar care au trecut fără să lase urme, fără ca eu să fi învățat ceva din ele - cu toate astea, nu simțeam niciun fel de presiune, de critică sau de învinuire pentru asta.

De fapt, nu simțeam mai nimic altceva decât o moliciune confortabilă și lejeră. Nu m-am gândit o clipă că s-ar putea să

mor. Eram, pur și simplu, paralizat, atent, bulversat. Oarecum mulțumit și mult mai fericit decât mă simțisem până atunci, dar într-un fel ciudat, paralizat.

În acea clipă, am început să aud o voce normală din nou: „Să nu faci asta!“. Era prietena mea. „Să nu cumva să faci *asta*!“, spunea și mă gândeam ce-aș păți dacă, totuși, aș face asta, adică aș muri. Oricum, aș fi fost mort deja. Am auzit-o din nou, de data asta cu o voce blândă, speriată: „Pot să sun pe cineva?“. Suferința ei m-a atins. Am simțit din nou fiorul vieții. Proiecțiile au dispărut, ceața din jurul meu s-a disipat și în fața ochilor mi-a apărut din nou chipul ei. Am remarcat culorile și lumina puternică din spatele prietenei mele. Parcă duceam lumea pe umeri în clipa aia.

Mi-a luat ceva timp timp și efort să mă ridic într-o rână și chiar ceva mai mult să mă țin pe picioare. Mi-am revenit, până la urmă, din punct de vedere fizic. După două săptămâni, am anunțat-o că viața mea trebuie să se schimbe radical. Ne-am despărțit, am renunțat la apartament și m-am mutat de pe coasta de est pe cealaltă parte a continentului, „acasă“. Înapoi în marea de pustietate a Vestului Sălbatic.

Evident, oriunde am mers, m-am luat cu mine.

Ce am învățat din experiența asta? Nu prea multe, la vremea respectivă. Similar primei Experiențe Aproape de Moarte, lecțiile s-au dezvăluit mai târziu; de fapt, s-au ivit din subconștient - dar numai când am fost suficient de pregătit să le înțeleg. Nu e mult de când am acceptat, de bună voie, să mă

gândesc și să analizez cu onestitate momentul prin care am trecut atunci. Abia recent am descoperit ce înseamnă, care e rolul său în viața mea - sau, mai precis, *care e rolul vieții mele* în relevanța *acelui* moment.

Nu știu, o fi un sindrom biochimic uluitor care produce „trecerea vieții prin fața ochilor“ celor care trăiesc Experiențe Aproape de Moarte? Sau chiar este o revizuire reală a vieții, un fel de „înregistrări akashice“ (cartea cerească a vieții)? O vedere de ansamblu a punctelor critice? Nivelul de evoluție spirituală al fiecăruia? Lecții neînvățate cu care va trebui să ne confruntăm mai departe? Toate având loc într-o dimensiune paralelă sau dincolo de cea cunoscută nouă.

Nu știu care e răspunsul corect, tot ce pot spune e că m-am simțit *ca la școală* (ca și în cazul primei EAM); și am știut atunci că voi avea șansa să mă gândesc la ce-am trăit, urmând și un fel de test.

Atunci abia am început să înțeleg semnificația profundă a ceea ce am trăit: există o înregistrare a tot ceea ce ni se întâmplă, o socoteală a evenimentelor prin care trecem și care alcătuiesc, de fapt, viața fiecăruia dintre noi. Așa cum viețile anterioare influențează viața prezentă, întregul șir de vieți va influența, la rândul său, unde și cum vom ajunge mai departe.

Încet, în timp, am înțeles că fiecare moment din viață contează mai mult decât îmi imaginam. Că nu sunt niciodată singur, în derivă, ci conectat la un sistem profund, dar invizibil. Că a fi mereu prezent și *pozitiv* în viața mea și a lua deciziile corecte poate genera o viață extrem de împlinită, acesta fiind, de fapt, mecanismul evoluției noastre.

Evident, am avut parte la școală, ca toată lumea, de acele ore superficiale de educație civică, cărora nu le-am înțeles niciodată rostul până atunci. Nici mai târziu nu am făcut mare lucru în privința asta, însă, cu timpul, mi-am dat seama de

importanța lor și am început să mă gândesc mai bine. Până atunci, singura noțiune de „caracter“ familiară mie descria o persoană, un tip anume. Noțiunea de „caracter“ ca și calitate personală era un ideal dezirabil, dar o percepeam doar la nivel teoretic. A da dovadă de caracter presupune un efort susținut, iar eu nu mă gândisem niciodată că acest efort trebuie făcut voit, cu determinare. Credeam că sunt în regulă așa cum sunt, fără o străduință anume, doar existând, pur și simplu. Dădeam puțină importanță lumii din jur și nu m-aș fi gândit o clipă că am un loc aparte în ordinea generală a lucrurilor - nici vorbă de ceva implicare în a descoperi aportul meu real la acest proces.

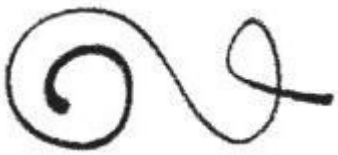
Categoric, cea de-a doua EAM prin care am trecut m-a schimbat; mi-a dat șansa de a reveni din momentul de criză pentru a descrie scena pe care mulți dintre cei care trec prin astfel de experiențe au descris-o înaintea mea - cea în care îți revezi viața. Momentul în care înțelegi complet și irevocabil că ești singurul responsabil pentru deciziile esențiale, critice ale vieții tale, decizie cu decizie. Chiar dacă nu par importante la momentul în care se petrec, *să știi că pot fi*.

Cred că, într-un fel, e ca o întoarcere la școală, pentru a ne informa și a ne educa la nivel spiritual, în funcție de faptele și de atitudinea noastră din trecut; mă simt obligat să-ți spun, în acest context, că ar fi bine să acorzi mai multă atenție faptelor tale, ca strategie pe termen lung.

Unii mai norocoși - oameni mai evoluați spiritual decât mine - nu trebuie să se gândească la asta deloc. Au înțeles în mod instinctiv cum să fie prezenți, conștienți de rolul lor și să-și măsoare viața cu balanța perfect echilibrată între a primi și a oferi. Așa e karma lor, iar faptele lor karmice se petrec natural. Sunt genul de oameni care primesc note mari la școală. E un statut la care încă aspir. Nimeni nu e perfect și, dacă te regăsești în descrierea mea, poate ar fi bine să te gândești serios la

trecutul tău și să înțelegi ceva din el înainte ca viitorul să te ia pe sus ca o tornadă.

Fă un efort să fii atent, cască ochii la Viața ta și încearcă să îmbunătățești lucrurile: prin fapte bune, prin atitudini pozitive. Observă schimbarea produsă, rezultatele și lasă-te condus în acțiunile viitoare de semnificația lor. Fiecare moment *poate* conta enorm.



Capitolul **10**

Grăsana nu cântă niciodată (decât la Operă)

Poate ai observat că mă tot învârt în jurul unei idei de când am început călătoria asta - anume că ceea ce noi numim moarte este, de fapt, o tranziție care are loc când corpul se epuizează și spiritul îl părăsește, pentru a merge mai departe. Sunt sigur de ceea ce susțin, prin prisma propriilor mele experiențe - mi-am părăsit corpul deja de câteva ori. Înțeleg, însă, cât de greu este să accepți ideea delimitării spiritului de corp, dacă nu ai trecut personal prin chestia asta - un sine expansiv, nelimitat și atemporal și un sine material, fizic, dependent de un termen de expirare, mai mult sau mai puțin flexibil.

Percepem evenimentele din viața noastră - și trecerea timpului - ca pe o funcție biologică, se pare. Cu cât suntem mai

preocupați de aspectul nostru, de ceea ce simțim și de cum funcționăm, cu atât suportăm mai greu trecerea anilor. Evident, e important cum arătăm și ce simțim. Când aparențele și funcționarea corpului devin însă predominante pentru noi, toate schimbările și tranzițiile inevitabile din viață vor fi teribil de greu de suportat. Nici nu contează dacă aparențele și funcționalitatea sunt plăcute sau, dimpotrivă, extrem de jenante. Ideea de bază este următoarea: cu cât suntem mai egocentrici, cu atât mai greu vom pluti liber în mediul Dragostei sau ne vom simți în largul nostru.

Dacă ne concentrăm mai mult pe dezvoltarea și pe capacitarea sinelui nostru fizic, avem senzația că nu este niciodată destul (mai ales pe măsură ce îmbătrânim). Dacă privim însă Dragostea drept centru al vieții acum (întotdeauna ne raportăm la *acum*), nu va conta deloc în ce stadiu al „vieții“ cronologice a corpului nostru ne aflăm de fapt.

Vorbesc întruna despre „viața de după viață“, despre reîncarnare și despre karma, ca și cum tu ar trebui să crezi și să înțelegi totul fără să clipești. Știu că e nevoie de un salt uriaș de credință pentru aceia dintre voi care nu au avut parte de o privire de ansamblu în spatele cortinei, să spunem. Dacă nu a fost privire, ce-ai spune de-o ocheadă, atunci? O ocheadă cam lungă, ce-i drept, de care avem parte zilnic toată viața.

În fiecare noapte când dormim, experimentăm ceva similar experiențelor mele aproape de moarte. Corpul fizic nu este cu adevărat prezent pentru noi, cel puțin nu-l conștientizăm la fel de acut. Asta nu înseamnă că nu suntem noi înșine, indiferent cine om fi de fapt când dormim. Cea mai puternică senzație pe care o avem în „vis“ este acea de detașare și de incapacitate de a controla ce ni se întâmplă. E o senzație care apare de multe ori și în viața reală, nu crezi?

În vise ni se petrec tot felul de lucruri, uneori bizare, alteori

amuzante - și nu neapărat ilare. Toți avem vise ciudate - unele care ne afectează profund, altele teribil de frumoase, fascinante. Există și somnul adânc, fără vise, dar ne trezim de fiecare dată și în același loc - o dovadă clară că eul nostru spiritual există independent de viața noastră conștientă, chiar și fără sentimentul de control pe care ni-l conferă conștiința noastră trează.

Prezența pe care am simțit-o în Experiențele mele Aproape de Moarte nu semăna deloc cu ceea ce întâlnesc în vise. Nici cu „nimicul“ somnului fără vise, deoarece eram, cu siguranță, foarte conștient de ceea ce se întâmplă; în plus, nu am trăit starea de haos și de incontrolabil pe care o am adesea în vis. De fapt, în „moarte“ nimic nu părea haotic sau întâmplător. Nici vorbă. Pe cât de neobișnuit și de asemănător era stării de visare, simțeam că totul e controlat în amănunt și că există chiar o stare acută de normalitate, de firesc - chiar dincolo de „viața reală“ fiind. Cu siguranță eteric, ca un vis, dar complet lipsit de starea haotică din vis.

Mulți dintre noi am experimentat starea de inconștiență, într-o formă sau alta, fie că am fost „loviți“ accidental, am suportat o operație sau ni s-au extirpat măsele sub anestezie. Unde a fost spiritul nostru atunci?

Știai că atât de mulți oameni au povestit detalii despre experiențe avute în timp ce erau în comă sau chiar „morți“ în săli de operații (de obicei, „au plutit“ la nivelul tavanului, cum am pățit și eu), încât unele spitale au decis să posteze simboluri sau cifre pe dulapurile înalte, în caz că pacienții le vor vedea în timpul unei experiențe de părăsire a corpului? Asta pentru că oamenii au descris în amănunt ce au văzut de undeva, de deasupra, ceva ce nu ar fi fost vizibil din locul în care se afla corpul și în timp ce erau, oricum, „inconștienți“ - complet *ieșiți din corpul lor*.

Mi se pare uluitor însă faptul că aceste cazuri, în ciuda multitudinii lor, nu sunt cercetate și accesibile publicului cum ar trebui. Ca și cum subiectul ar putea crea panică și haos, ceea ce nu e adevărat. Dimpotrivă, descriu un proces fascinant și foarte important.

Cum erai cu zece ani în urmă? Sau cu douăzeci? Ai fost mereu aceeași persoană care ești acum? Păstrăm în noi doar urme ale copilului care am fost odată; ale adolescentului, ale tânărului adult - ambii „au rămas“ doar o amintire. Fiecare din noi trăiește și moare de multe ori chiar în timpul acestei vieți. Mereu ne schimbăm, nu mai suntem ceea ce am fost odată - cu excepția *eului etern* care vom fi mereu în această viață.

E o parte importantă din sensul prezenței noastre aici - de a descoperi ce se schimbă și ce rămâne la fel. *Să recunoaștem eternul din fiecare și din noi înșine*. Să privim dincolo de aparențe, de comparații și de prejudecăți, până la ceea ce suntem cu adevărat în interior, în spiritul nostru. Și apoi, când ne uităm în jur, vom vedea că există și alții ca noi, care împărtășesc aceleași gânduri și sentimente. Cineva a cărui lumină este atât de puternică, poate, încât vei dori să faci parte din ea; sau cineva a cărui suferință o înțelegi atât de bine, încât vrei să-i fi alături pentru a-l alina. În astfel de momente reușim să transcendem dincolo de atitudini superficiale și să fim cu adevărat prezenți și utili unii pentru alții.

Încearcă să nu te mai reprezinți exclusiv din punct de vedere fizic: contabilul de un metru optzeci înălțime, care conduce un Mercedes; sau tipul cu pensie mică; sau tipa blondă cu păr grozav și o casă frumoasă. Acordă mai puțină importanță „aspectelor exterioare“ - în limita în care nu-ți agresezi în vreun fel vecinii, evident.

Mi s-a petrecut un lucru tare bizar după ce am început să înțeleg cu adevărat semnificația Experiențelor mele Aproape de

Moarte: nu mi-a mai păsat foarte tare cum arăt. Nu mă înțelege greșit - sunt atent cu aspectul meu și îngrijit. Fac baie regulat și îmi place să cred că mă îmbrac cu gust, deși gusturile diferă și nu se discută. Crede-mă, însă: aspectul exterior nu se îmbunătățește prin vanitate și orgoliu; pentru că, oricât de ciudat sună, am început să primesc complimente pentru cum arăt abia după ce nu m-am mai sinchisit de asta. Cred că devii mult mai atractiv odată ce nu-ți mai faci griji. Și nu e doar o schimbare superficială.

Ceea ce contează cu adevărat este să te descoperi pe tine însuți ca fiind parte din tot, care provine din tot și care se va întoarce în tot, în felul tău unic și personal. Și în acest fel unic te asemeni cu toți ceilalți și toți se aseamănă cu tine.

De regulă, nu avem o problemă în a accepta ideea unui mare Ciclu al Vieții, care se aplică animalelor, copacilor, plantelor și naturii în ansamblul ei, deoarece nu împărtășim cu ele complicatele probleme ale ego-ului uman, doar conștiința acestui Pământ, care condiționează și energizează toate formele de Viață știute.

Când ne descotorisim de constrângerile bizare ale orgoliului nostru, obstacole personale și colective, totodată, în calea Dragostei, atunci devenim simpli, liberi - ca prietenele noastre, animalele. Ca florile și ca pomii. Devenim ceea ce suntem de fapt: o parte simplă, integrată în acest mister etern uluitor, plutind mulțumiți în ciclul nostru de viață colectiv.

Odată ce înțelegem acest concept și ne identificăm cu condiția noastră *eternă,* cu acea conexiune incontestabilă, rolul nostru redus, dar absolut necesar în marea ordine a lucrurilor devine mult mai clar, iar intrările și ieșirile noastre „din scenă“ se produc armonios și în deplină concordanță cu ritmul Vieții.

Deși existența noastră va continua într-o formă sau alta, e foarte posibil ca această Viață să fie singura ocazie de a

experimenta senzațiile unice omenești. De aceea, este extrem de important să dansezi, să suferi - *să trăiești*. Să mâncăm împreună, să plângem împreună, să ne simțim bine laolaltă și să apreciem această teribilă oportunitate de a simți Viața pe planeta asta unică și într-un corp uimitor.

Ca o concluzie: muzica va fi mereu prezentă, așteptând să o auzim, să cântăm alături de ea. Grăsana *nu cântă niciodată*, decât dacă ceri o arie anume la înmormântarea ta. În schimb, *este* o dansatoare fantastică.

Capitolul **11**

Frica e amuzantă
(întreabă ursul, crocodilul sau elefantul din cameră)

Am pomenit la începutul cărții câte ceva despre lucruri „mai puțin plăcute, puțin sinistre chiar“, iar elefantul acesta amărât încă e în cameră cu noi. Ai observat vreodată creatura aia uriașă și roz care tremură într-un colț? E vechiul nostru camarad de drum, *frica*.

Frica e ca o relație păguboasă, în care celălalt apare neinvitat în viața ta și se instalează bine-mersi pe perioadă nedeterminată. Sau apare pe nepusă masă într-o dimineață, scărpinându-și fundul și întrebând ce e de mâncare. Nu prea ai chef de conversație, dar e greu de evitat când apare așa în viața ta. Până la urmă, e omenește să îl așezi la masă.

Dacă aș fi notat undeva de câte ori mi-a fost teamă de lucruri care nu s-au petrecut niciodată, aș fi uimit, sunt convins,

de numărul aflat. Ar intra la categoria de statistici câte ore din viață am petrecut în trafic sau ce procent din viață l-am petrecut dormind.

Până acum am petrecut, probabil, ani întregi temându-mă de ceva. Dar analizând temeiul temerilor mele, îmi dau seama că în jur de 98% din ele nu s-a întâmplat niciodată. În plus, când cele două procente rămase au devenit realitate, consecințele n-au fost grave - sau chiar au avut urmări mai bune pentru mine.

Câteodată, s-a întâmplat ca de ce mă temeam mai tare să se petreacă (mai ales dacă mă străduiam să se întâmple, ca de obicei) sau temeri mici, neimportante apăreau de nicăieri și deveneau dintr-odată imposibil de suportat sau de rezolvat. Chiar și aceste amenințări uriașe, înfricoșătoare se transformau sub o privire obiectivă în temeri auto-induse, imaginare - fără temei real. Frica poate părea extrem de reală, într-adevăr, mai ales când o amenințare apare la orizont sau, dimpotrivă, te înșfacă prin surprindere și te strânge de gât.

Ceea ce am înțeles, însă, în urma trăirii și a depășirii acestor frici este că, cel puțin acum - în acest moment - eu sunt încă aici (într-o formă cât se poate de bună) și că lucrurile merg bine pentru mine. Toate acele temeri și angoase nu au fost la fel de reale ca mine însumi. Iar dacă tu ești alături de mine acum, citind această carte, și tu ești mai real decât toate temerile tale. Înțeleg însă, chiar după ce am descoperit și am înțeles că totul este cum trebuie să fie, cât de dificil este să-i ții piept fricii și să o împiedici să-ți domine mintea.

Îmi pare și mai greu de acceptat ideea că frica este benefică, în sensul că m-a determinat să fac lucruri pe care le tot amânam de ceva vreme. Asta a fost componenta reală a fricii în viața mea. Apoi, recunoașterea și asumarea acestor lucruri m-au ajutat să-mi temperez temerile. Mai mult, făcând în sfârșit ceea ce amânasem o vreme mi-a dat o stare de eliberare, de nou

început, un nivel de conștientizare de care nu mă credeam în stare, mai ales trecând printr-un moment atât de „întunecat“.

Cred că m-aș fi temut cumplit de Experiențele Mele aproape de Moarte, dacă aș fi știut că urmează să se producă. N-am știut. Cu excepția celor foarte bătrâni, bolnavi sau a celor aflați în situații sau locuri extrem de periculoase, nu cred că vreunul din noi se așteaptă să moară brusc, din senin. Oricum, nu ne ajută în *niciun fel* să ne temem și să inventăm scenarii sumbre despre moarte. Dar putem să facem, în schimb, un exercițiu de imaginație, pe baza mărturiilor mele. Cum ar fi, de exemplu, ca moartea să te ia absolut prin surprindere și să nu simți mare lucru când se întâmplă; sau ca moartea să se întâmple rapid, dar ca o experiență plăcută, *uimitoare*. Concluzie: temerile sunt, de cele mai multe ori, inutile.

Uneori, însă, frica *este* cu adevărat necesară - mai ales dacă te urmărește un urs sau, Doamne ferește, un crocodil. Urăsc când se întâmplă chestia asta. Asta da frică de-adevăratelea! Dacă nu ești hăituit de urs, atunci frica pe care o resimți în preajma morții este, de fapt, teama de „Marele Necunoscut“. Ceea ce e de înțeles și firesc.

Care a fost dintotdeauna întrebarea primordială în privința acceptării necunoscutului? Va fi bine sau va fi rău - așa-i? Îmi va fi mai bine după ce trec prin asta sau nu? Am un răspuns foarte simplu la această întrebare: din propria mea experiență, nu ai niciun motiv să te temi, cu excepția șocului dur, dar temporar pe care toți îl resimțim în astfel de moment. În context general, însă, perspectiva ta va fi fantastică. Dacă suferi sau ești bolnav, imediat după momentul de tranziție te vei simți absolut grozav - complet eliberat de constrângerea fizică dureroasă de până atunci. Mai mult, dacă starea ta spirituală este deja pozitivă aici, „acolo“ totul va fi cu adevărat fantastic. Dacă nu ești într-o stare spirituală bună, vei avea ocazia să o

schimbi, de vreme ce acesta este sensul procesului. Răspunsul la întrebarea dacă îți va fi bine odată ce închei această viață este *da, cu siguranță*.

Evident, argumentele mele se bazează pe experiența personală. Nu uita, însă, că mii de alți oameni au relatat trăiri similare, în termeni extraordinar de pozitivi. De fapt, cel mai adesea oamenii au descris stări de ușurare euforice, întâlniri emoționante și împrejurimi transcendentale. Au povestit experiențe de domeniul miracolelor.

Există, însă, și relatări mai puțin plăcute. De exemplu, cea de-a treia Experiență Aproape de Moarte pe care am trăit-o a fost mult mai dură decât primele două. Cauzată, probabil, de blocajele din viața mea în asumarea Dragostei, fiind dominat de o frică egocentrică. Într-un fel sau altul, cred că asta e valabil în cazul oricui trece printr-o tranziție întunecată, oarecum demonică. Episodul meu nu a durat suficient pentru a ajunge prea departe în întuneric, slavă Domnului; dar am reușit să pricep câte ceva despre ce înseamnă Iad, aruncând o ocheadă și în spatele acelei cortine.

Dacă și tu trăiești în mijlocul unei fricii egocentrice ca mine, fără Dragoste, probabil că înțelegi deja cam ce înseamnă iad. Un iad, într-adevăr, în comparație cu cât de frumoasă ar putea fi această viață. Raiul este o lume cu inima deschisă, plină de Dragoste și de lumină; Iadul e o lume preocupată exclusiv de sine, fără Dragoste. *Mereu* a fost așa.

Vechii adepți ai Spiritualismului, care s-au dedicat studierii *vieții de apoi*, dar și tibetanii, pe care i-am menționat anterior și care posedă o cultură străveche a diferitelor forme de existență de după această viață, prezintă teorii similare despre viața noastră pe pământ.

Una din ele ar fi că viața asta e plină de momente extraordinare și de lucruri frumoase, pe care toți le știm și le

iubim, dar nu e o experiență ușoară pentru nimeni. Mai mult, nimeni „nu scapă“ cu viață din viață - nu în corpul în care a trăit, cel puțin. Cât de bine reușim să facem față vieții și să trecem prin contextele prin care ne poartă depinde de cât de corect știm să trăim - să renunțăm la dependențele distructive, să recunoaștem și să îndepărtăm obstacolele ridicate între noi și Dragoste și să aplicăm acele valori atemporale și principii pe care am avut șansa să le descoperim în drumul nostru pe pământ. Valori precum compasiunea, responsabilitatea, bunătatea, generozitatea, umorul, grația, moderația, toleranța, acceptarea, credința și toate principiile pozitive etern valabile.

Să revenim la elefantul din colț și la cauzele care-l generează pentru o abordare profesională. Elefanții, într-o formă sau alta, trăiesc și mor pe pământ de foarte mult timp. Sunt animale care viețuiesc în strânsă comunicare și armonie cu membrii familiei și ai cirezii lor și care, constrânși de provocările vieții, aleg să moară cu grație și eleganță într-un loc onorabil recunoscut de toți ceilalți membri ai speciei - un fel de „cimitir al elefanților“. E ușor de recunoscut pentru ei (dar și pentru noi) că în urma spiritului rămân doar vestigii ale celor plecați, sub formă de oase. Elefanții știu că spiritul lor se întoarce, în mod firesc, la Sursă. Sunt niște animale extrem de inteligente și cu foarte mult suflet.

Rareori ne dăm seama de naturalețea, de armonia „lumii animale“, până când ne trezim într-o pășune însorită alături de o căprioară și de cerbul ei, când întâlnim un bâtlan care pescuiește cot la cot pe același râu cu noi sau când ne abandonăm complet grației și puterii animalului de sub noi atunci când călărim. Rudele noastre din familia animală, cu care împărtășim lumea conștiinței, vin și pleacă cu grație și cu demnitate, printr-o conectare automată. Când reușim să atenuăm importanța orgoliului uman, înțelegem în inima

noastră că partenerii din lumea animală ne sunt mult mai apropiați în conștiință și trăire decât și-ar putea imagina vreodată ego-ul nostru.

Mulți dintre noi descoperă mediul natural și armonios al Dragostei prin intermediul animalelor de casă, a căror karma și rost este de a ne învăța un adevăr simplu despre viață - conexiunea cu Divinitatea - dar și o lecție despre trecerea în lumea de dincolo detașat și firesc. Viața va fi mereu frumoasă, câtă vreme mâncăm, dormim și suntem împreună, cu razele soarelui gâdilându-ne chipul și cu o mică îmbrățișare când și când. Schimbări apar mereu și arareori necesită un efort major de adaptare. De aceea, rar avem motive reale de a ne teme.

Și animalele trec prin lupta instinctivă, chinuitoare a supraviețuirii; dar, mai mult decât noi, ele au conștiința predării demne și elegante în mâinile Sursei, împlinite în lejeritatea cu care își acceptă starea de *a fi* sau *a nu fi*; lejeritate cu care primesc atât tranziția, dar și viața însăși.

Așa că liniștește-te; e numai *o schimbare*. Animalele, ca și noi, nu vor înceta niciodată „să nu mai fie“. Spiritele lor dăinuie, mai ales în inimile noastre, dincolo de ținuturile sălbatice ale pământului. Fiecare cățel, pisică sau iepuraș pe care l-ai hrănit și mângâiat. Fiecare elefant și urs (și crocodil, cred) rămân pururi vii și evoluează, prin intermediul conexiunii lor spirituale atât de simple și de firești. Mereu avem ceva de învățat de la ei despre Dragoste. Doar că ei sunt ceva mai norocoși în această viață, prin prisma conștientizării conexiunii simple, naturale cu Sursa, neîntinate de încăpățânarea umană. Pentru că animalele nu au fost niciodată izgonite din „Grădină“, presupun.

E normal să avem dificultăți în acceptarea „plecării în necunoscut“. E posibil să ne chinuim puțin. Frica contribuie mult la starea asta. Durerea de-asemenea. Când pleci, însă,

încearcă să pleci ca o zi de primăvară, ca un pudel sau ca un delfin… sau ca elefantul ăla mare, roz și frumos din colțul camerei.

Acum îi poți spune că nu mai are rost să tremure. Și bine ar fi să-și tragă un scaun. Stai puțin… *nu acel scaun*!

Capitolul **12**

Doare când fac asta

Nu-mi convine deloc să vorbesc despre durere. Evident, nu există nimic pozitiv în privința durerii, mai ales când tu ești cel care suferă. Când trecem prin diverse traume emoționale, oamenii din jur încearcă să ne ajute și să ne susțină cu încurajări de genul „așa e mai bine“ sau „poate tocmai de asta aveai nevoie“. Nu, mersi, chiar nu-mi doream să trec prin chestia asta, oricât de bine mi-ar fi după aceea.

Știu că avem nevoie de lecții dure în viață ca să înțelegem unele lucruri și că anumite tipuri de situații dureroase *sunt*, adesea, o sursă de inspirație și de dezvoltare personală, dar când experimentezi durerea în sine, indiferent de context, nicio consolare ulterioară nu e utilă. Nimic nu pare atractiv când te doare decât după aceea; odată ce a trecut durerea, cerul se luminează, într-adevăr. Poate atunci, ca o retrospectivă, poți înțelege anumite lecții și adevăruri aflate prin intermediul suferinței suportate - de regulă, însă, abia după ce a trecut. E o vorbă foarte înțeleaptă în acest sens: „Când mergi prin Iad, *nu*

te opri“. Mare înțelept, cine o fi zis.

Am avut o sugestie similară și înainte, când povesteam de frică. Dacă durerea provine din teamă - din frica pură de o situație complet nouă, intimidantă sau amenințătoare - poate fi nevoie doar de o nouă perspectivă și de răbdare pentru a realiza că, de fapt, numai frica este cea care provoacă durere, iar situația în sine nu e chiar atât de înspăimântătoare. Frica menită să te motiveze pare dureroasă și chinuitoare tocmai pentru că te împinge, te obligă să faci lucruri pe care nu ți le dorești. Poate fi mai degrabă un orgoliu rănit, în acest caz, și nu o suferință adevărată. Mulți dintre noi avem parte, însă, de suficiente ocazii de a experimenta suferința reală - dar în doze mici, sper.

Fiecare are parte de doza lui de suferință, provenită din cele trei categorii ale durerii: *dureri exterioare* (dureri fizice, rupturi de oase, stări fiziologice sau intervenții, dentist și alte lucruri similare absolut îngrozitoare); *dureri interioare* (despărțiri, dezamăgiri de sine și de cei din jur, trădări și pierderi); *dureri adânci, profunde* (dureri psihice, traume generate de întâmplări nefericite din trecut sau moștenite). Durerile profunde pot apărea devreme, în copilărie, din cauza unui tip de abuz; sau se pot dezvolta mai târziu - la un loc de muncă periculos, în timpul unui război, trecând printr-o catastrofă naturală sau supraviețuind unui atac criminal, dar și devenind victima unui proces de autodistrugere, prin dependență de alcool sau droguri. Sunt multe tipuri de dureri, adesea combinate, și foarte puține modalități certe de a le evita.

Poate n-ar fi rău să privim această clasificare a tipurilor de durere (în opinia mea) în ordine inversă - de la tipul de durere pe care o porți dintr-o viață în alta la cel care îți cam strică socotelile și buna dispoziție în prezent. (Durerea cauzată de pierdere este cel mai greu de suportat, de aceea îi dedic un

capitol întreg.)

Durerea psihică poate fi cea mai perfidă suferință în timpul vieții (sau al vieților noastre), deoarece cauza ei poate dispărea în timp, însă efectele ne bântuie și ne chinuie, uneori fără să ne dăm seama, stricând și afectând tot ceea ce e important și drag pentru noi. Poate izbucni când nu te aștepți și poate crea obstacole care să ne împiedice să ne împlinim potențialul și capacitățile. Sau poate lâncezi acolo, undeva, în subconștient, ca un crocodil, sub forma unor atitudini subtile (sau nu foarte subtile), dar distructive, care să ne saboteze abilitatea de a aprecia cu adevărat Viața. Abilitatea de a fi prezent și de a trăi frumos și bine.

Durerea psihică este ceea ce putem numi și durere *spirituală* - durere care ne afectează viața într-o manieră mult mai profundă și mai devastatoare decât o inimă frântă sau o dezamăgire personală. E genul de durere considerată a fi *karmică* - produsul unei relații profunde cauză - efect și care trebuie asumat și vindecat pentru a putea evolua eficient. Are darul unui test în viața noastră, care trebuie trecut, sau al unui joc de cuvinte sâcâitor care trebuie deslușit, pentru a putea trece la nivelul următor, cu sentimentul împlinirii și al scopului bine determinat.

Cea mai la îndemână soluție pentru a atenua durerea psihică este următoarea: *trateaz-o cu Dragoste* - e garantată. După care urmează un proces destul de îndelungat, care constă în cinci pași: sinceritate, conștientizare, educație, iertare și practică. Primul pas înseamnă recunoașterea și asumarea sursei durerii (cu sinceritate). Apoi trebuie să-i afli cauzele (prin conștientizare) și să-i descoperi efectele și simptomele în general și în cazul tău, în particular (prin educație). În cele din urmă, ai nevoie să înțelegi și să accepți rolul și semnificația acestei dureri în viața ta (prin iertare) și să înveți să o depășești

și să te bucuri de trecerea ei (prin practică).

Aceștia sunt pașii necesari pentru a depăși durerea, pentru a învăța să-i înțelegi semnificația și pentru a o lăsa în urmă, cât mai eficient posibil. Câteodată, trecerea de la un pas la altul poate fi anevoioasă și bine ar fi să nu mergi singur pe acest drum. E obligatoriu să găsești un ghid instruit, un mentor spiritual, deoarece efortul de a te pune pe picioare și de a ieși din mlaștina psihică în care te afli necesită ajutor experimentat, poate chiar profesional. Iată o descriere elocventă a acestui proces, oferită de un astfel de „mentor“ teribil de înțelept acum mai mult de 2.000 de ani:

„Dacă veți aduce la lumină ceea ce există în interiorul vostru, ceea ce ați descoperit vă va salva. Dacă nu descoperiți ceea ce există înăuntrul vostru, ceea ce există in interiorul vostru vă va pierde“.

(Iisus, Evanghelia după Toma, Rostirea 70)

Orice proces de vindecare are nevoie de Dragostea altora care au trecut la rândul lor prin experiențe similare. Poți cere ajutorul unor profesioniști, unor oameni vindecați și grupurilor de susținere pentru a depăși orice traume psihice pe care ni le aruncă în cale Viața. Când ești deschis și cauți ajutor în locul potrivit, descoperi asemănarea, înțelegerea și Dragostea de care ai nevoie, dar și niște unelte extraordinare care să te ajute să repari și să construiești o viață cât mai ferită de astfel de dureri - și poate și de altele, dacă tot ai început.

Ia seama: e imposibil să ți se petreacă ceva ce nu i s-a petrecut deja și altuia. Când găsești acea persoană capabilă să te învețe să depășești durerea, vei deveni *tu însuți* acel „cineva“ care poate ajuta, la rândul său, pe alții să treacă peste anumite

traume. *Tu* vei oferi la rândul tău Dragostea și experiența necesare pentru a-i ajuta să-și accepte și să depășească suferința, generând spirala continuă a vindecării.

Așa funcționează acest proces, ca o spirală. Doare; ceri ajutor; înveți să-i faci față; ajuți la rândul tău. Iar „cercul“ acesta te va ajuta să aluneci în Viață ceva mai lin, pe orice drum vei apuca vreodată, fiindcă Dragostea transformă „drumul spre casă *în casa însăși*“.

Dacă nu ai pătimit niciodată durerea psihică profundă descrisă până acum, ei bine, felicitări! Poți trece peste ultima parte! Există, însă, ceva de care nimeni nu scapă, sunt sigur - acea suferință interioară, când ți se „frânge“ inima. Ah, cum să scapi de o inimă frântă? Dacă aș putea să pun remediul într-o sticlă, ar fi mai grozav ca o esență rară. Aș deveni un reputabil doctor în dragoste, mai ales că nici nu e nevoie de rețetă. Din contră, e un amestec simplu de ingrediente la dispoziția oricui:

1. Timp - care alungă, încet și sigur, durerea inerentă.

2. Acceptarea suferinței ca efect al Dragostei - este mereu cea mai frumoasă experiență prin care poți trece.

3. O inimă deschisă - nu poți ști niciodată cu adevărat pentru ce moment grozav te-a pregătit schimbarea prin care tocmai ai trecut.

4. Iertare absolută - reține că sănătos ar fi să-l ierți pe celălalt, dar mai ales pe tine însuți.

Bunătatea absolută ajută din plin în vindecarea unei inimi frânte, deoarece te aruncă înapoi în mijlocul Dragostei. Când plutești în Dragoste, nu poți rămâne singur prea mult timp.

Când ești trădat sau abandonat, e bine să reții că trauma emoțională este problema *ta*, nu a celui care a cauzat-o. Pentru că el va continua să-și ducă mai departe viața și propria karmă, iar tu vei rămâne blocat până în momentul în care găsești

puterea de a accepta ce s-a întâmplat și de a ierta. Nu poți evolua altfel. Pe cât de nefiresc pare - „doar celălalt a greșit“, rănindu-te - durerea resimțită în astfel de situații e o formă de egoism. Nu vreau să spun că e vina ta; dar, dacă îți asculți cu atenție inima, ai să descoperi că anticipai oarecum acest final și că ai avut propria contribuție la scenariu. Viața poate fi, uneori, o scenă din Shakespeare. Și mai e ceva: acest orgoliu omenesc care ne îndeamnă să lâncezim în compătimire de sine mai mult decât ar fi necesar - ca și cum ne-am proteja în felul ăsta de alte suferințe, când de fapt punem frână în calea Vieții.

Cei pe care îi îndrăgim cel mai tare sunt acele persoane care fac ceea ce spun că fac și la timpul promis - în beneficiul nostru și fix în momentul în care avem mai tare nevoie. Evident, suferim de pe urma așteptărilor față de cei care nu se pot ridica la standardele noastre oarecum exagerate. Ăsta e genul de egoism subtil de care aminteam. Cu cât ne concentrăm mai mult asupra *noastră,* cu atât doare mai tare - mai ales când ar fi trebuit să știm una, alta deja.

Cum poți trata, de exemplu, durerea dezamăgirii de sine? Prin a înțelege și a accepta că ești om și că e în natura ta să regreți că nu ai făcut mai mult sau mai bine. Nimeni nu e perfect. Nimeni nu va fi geniu, star de film sau milionar *tot* timpul. Nici chiar geniile, starurile de film sau milionarii.

Actorul Cary Grant, spre exemplu, a fost întrebat într-un interviu pe tema celor mai intime temeri ale sale, iar apoi a fost întrebat cum de se poate gândi la astfel de lucruri, el fiind tocmai Cary Grant. La care faimosul actor de succes a răspuns: „Mi-aș dori să fiu, într-adevăr!“.

Privind lucrurile astfel, putem descoperi o doză de compasiune pentru noi înșine și recunoștință pentru viața simplă și plăcută de care ne bucurăm. Fiecare avem o poveste, pentru nimeni nu e doar ușor. Și suntem în chestia asta

împreună. Iar soarele răsare în fiecare dimineață. Pare un clișeu, dar rostul acestor clișee este tocmai de a arăta cu degetul nebunia suferinței noastre egoiste.

Iertarea absolută este cel de-al doilea pont pe care-l dau pentru găsirea fericirii, iar bunătatea absolută este primul. Dacă suferința egoistă provine din sentimentul că Universul n-a fost drept cu tine - nu ți-a oferit ce-ți dorești, ceea ce ai nevoie - cea mai eficientă, deși nefirească soluție este de a-ți aduna toate resursele de bunătate disponibile și de *a dărui ceva înapoi*. Chiar dacă n-ai un sfanț în bancă, tot ai ceva valoros de dat. Poți antrena o echipă de copii, poți face voluntariat la un cămin, poți face supă pentru picnic, îi poți citi unui bolnav țintuit în pat și tot așa. Nu pare cine știe ce, dar contează. Vei fi uimit de schimbările produse în viața ta ajutându-i pe alții - și de oamenii pe care îi întâlnești și îi ajuți. Sunt genul de oameni care-ți dau încredere în umanitate și te învață lecții memorabile despre puterea tămăduitoare a compasiunii.

„Cerul îi înarmează cu compasiune pe cei care nu se lasă pierduți.“

(Tao Te Ching , capitolul 67)

În toate tipurile de suferință interioară, cauza principală este că petrecem prea mult timp gândindu-ne la ea. Toate acele gânduri care ne amintesc permanent cât de nefericiți suntem și care alimentează o imaginație dăunătoare și plină de temeri. Dacă n-am mai cugeta atât la cât de mult ne doare, ne vom simți inevitabil mai bine. Nici nu e nevoie, de fapt, să-i dăm atâta importanță, pentru că poate deveni obsesie la un moment dat - genul acela de obsesie care ne distruge complet. E un moment prielnic să descoperim binefacerea meditației sau a

contemplării (vezi capitolul despre afacerea internă), pentru a domoli puțin haosul din minte. În mare parte a timpului, starea în care ne aflăm nu e nici mai bună, nici mai proastă decât înainte. Suferim mai mult, însă, pentru că ne gândim mai mult - bagaj inutil pe care-l târâm după noi.

Dacă facem un pas înapoi și privim viața dintr-o perspectivă mai amplă, *pare* a fi o înșiruire a propriilor *noastre* probleme și dificultăți. Dar Viața e bună așa cum e; doar că noi alegem s-o trăim ca pe o experiență grea, anevoioasă. Dacă te simți prost când aduci cu încăpățânare negativism în ceva ce ar putea fi o viață simplă și frumoasă, e cazul să faci o schimbare: să te simți bine! Generează vibrații pozitive în Viața ta, ca lumina unui felinar, prin practicarea bunătății absolute.

Înainte să explic subtilitățile durerii fizice - cel mai dificil tip de durere, pe care niciun om sănătos la cap nu-l alege de bună voie - aș vrea să revin la contextul concluziilor mele în urma Experiențelor Aproape de Moarte. Ca să fac asta, va trebui s-o invit din nou „la dans“ pe fermecătoarea doamnă de dimensiuni considerabile.

Când spunem adesea „sunt și eu om“, ne limităm de fapt la ceea ce ni se petrece potrivit *condiției noastre umane* pur fizice. Toate acele dureri, complicații, nevoi și deficiențe ale corpului nostru implică o mulțime de procese fizice și chimice. Ceea ce ni se întâmplă și cum ne simțim reprezintă o reacție a organismului nostru, în forma sa limitată. Toate reacțiile și răspunsurile noastre (chiar și regretele) - opțiuni pe care le avem (sau pe care nu le avem câteodată) - sunt rezultatul amestecului de carne, sânge și funcționare a creierului. Durerea doare. E minunat să te simți bine. Așa funcționăm, indiferent dacă ne place sau nu.

Plăcerea și durerea vin și pleacă, la intensitate variabilă, câteodată doar la cinci minute una de alta, lăsând urme asupra

acestui vehicul de carne și oase și stârnind tot felul de reacții bizare în organul nostru gânditor - *creierul*. Spiritual vorbind, putem descoperi și trăi într-o lume complet diferită de cea a limitărilor fizice, dar toată bunăstarea noastră spirituală este inevitabil atașată de forma ei materială, care se schimbă permanent și care ne înnebunește din cauza asta. Fiindcă pe termen lung, tot ceea ce ține de forma materială se uzează, se epuizează și ne lasă de izbeliște fix când aveam mai mare nevoie de ea.

Dacă știu deja că sunt o ființă spirituală aflată într-o experiență fizică și am descoperit chiar la îndemână valențele solide, eterne ale Vieții - valori, morală, atitudini pe care le pot alege pentru a genera Dragoste, fericire și succes - de ce naiba nu sunt totuși în stare să le aleg? Nu pot ști întotdeauna ce-mi oferă viața, dar pot să-mi controlez măcar reacțiile și atitudinea. Cum ar fi să-mi setez o atitudine pozitivă în fața dificultăților vieții, ajutat de niște unelte spirituale solide, verificate, pe care mă pot baza. În felul ăsta, Viața nu ți se întâmplă, pur și simplu; ci se petrece *pentru* tine, pentru că îi poți face întotdeauna față și poți învăța de pe urma lecțiilor ei.

Durerea fizică e de alt ordin. Celelalte tipuri de durere sunt cauzate de ceea ce *nu* avem. E dificil de aplicat aceeași regulă în cazul durerii fizice, pe care o avem și o resimțim din plin. Mulți dintre noi nu se tem de moarte în sine, ci de durerea fizică percepută ca fiind inerentă morții. Știm, intuitiv, că moartea poate fi o ușurare, o eliberare de suferință; dar cine ar vrea să verifice chestia asta? E foarte neplăcută ideea. Eu personal mă înfior gândindu-mă la oase rupte, la operații sau la crocodili. Și trec pe cealaltă parte a străzii când zăresc un „skinhead“ - vă povestesc mai târziu de ce.

Am întâlnit oameni, de regulă atleți, spunând că „*trebuie să simți durerea ca să o poți depăși*“. Personal, mi se pare o

nebunie. Eu n-aș vrea să o simt pentru a o depăși. Le înțeleg însă punctul de vedere în cazul unor suferințe grave, interminabile. Am avut și eu porția mea de astfel de traume fizice, ca noi toți, probabil. Câteodată, nu avem altceva de făcut decât să le acceptăm ca pe o parte absolut mizerabilă a Vieții. Sunt inevitabile și fie le acceptăm și le suportăm, fie ne irosim energia luptându-ne cu ele. Dacă moartea e inerentă, atunci va trebui să suportăm suferința pentru a ajunge la eliberare. Aceleași sentimente mă încearcă față de orice lucru care nu-mi place: *acceptarea* mă ajută să depășesc mai ușor momentul. De ce ne opunem, atunci, instinctiv, când acceptarea ar fi o cale mult mai simplă? Trebuia să fi știut răspunsul până acum. Probabil îmi place să mă chinui.

Nu e posibil să *ignori* durerea? Sau este? Sunt momente când mintea o ia razna pe câmpii și uit de suferința care mă chinuie. Dacă reușesc să mă desprind de conștiința mea fizică, pare că nu mai resimt toate chinurile fizice cu aceeași gravitate. Durerea nu doare în somn, ceea ce înseamnă că nivelul de conștientizare al durerii determină intensitatea ei. Atunci soluția ar fi să modificăm nivelul de conștientizare, să ne schimbăm percepția și atitudinea.

O variantă ar fi să ne gândim la cei din jur într-o manieră pozitivă și tandră, la Dragoste în sine (un fel de rugă) sau la un animal care oferă dragoste necondiționată. O pisică torcându-ți în brațe când ți-e rău face minuni. Ne putem abandona pur și simplu în sentimente de Dragoste și de confort - în gânduri despre cei dragi sau despre cât de amuzantă și de magică e Viața - în acele momente în care îndurăm tot felul de poveri. Categoric, evită gândurile despre politică, despre ambalajele de plastic, despre avocați sau, în cazul meu, despre crocodili.

Dacă magia Vieții pare mai greu de crezut când zaci în pat chinuit de durere, gândește-te la chestia asta: când oamenii

cred cu adevărat că primesc un tratament care le va da o *stare de bine*, chiar încep să se simtă mai bine. S-a dovedit deja că efectul placebo funcționează. Când credem cu adevărat că primim medicamentul potrivit, vindecarea începe să se producă. În testele pentru produse farmaceutice s-a demonstrat că pastilele de zahăr au efect de ameliorare în 60% din cazuri, spre deosebire de pastilele adevărate, care au funcționat doar în 40% din cazuri. Oricare din variante e mai bună decât nimic, doar că una din ele chiar e nimic. Și încă ceva teribil de amuzant: trei pastile de zahăr au efect mai bun decât una singură; iar injecțiile cu soluție salină - care, la fel, nu au „niciun efect“, teoretic - funcționează mai bine în ameliorarea durerii decât pastilele de zahăr, deoarece par „un tratament serios“ (și ce „serioase“ sunt!).

Nu știu - oare o fi bine să-i rugăm pe cei care ne îngrijesc să ne mai joace câte o festă din când în când? Ideea ar fi că toate aceste concluzii demonstrează faptul că mintea își *proiectează* starea proprie asupra stării organismului și îi adaugă sau, dimpotrivă, îi reduce din capacitatea de vindecare. Evident, mintea noastră determină cum ne simțim - permanent, în toate viețile, despre orice.

E dificil, într-adevăr, să creezi o stare bună de spirit când ești chinuit de suferință și de durere fizică, dar și de gândul că tu însuți ești responsabil de suferința ta, că meriți ce ți se întâmplă - ceea ce nu e adevărat. E ceva ce ni se întâmplă tuturor și trebuie să trecem prin asta, indiferent de teama noastră de necunoscut și de ceea ce ni se poate întâmpla. Evident, nu putem controla complet atitudinea noastră în timpul suferinței, ea fiind determinată de senzațiile fizice. Efortul de a depăși momentul e considerabil. Altfel, am fi toți fermecători și numai zâmbet tot timpul.

În astfel de momente apare, însă, o calitate a noastră - un

atribut extrem de valoros, care nu se arată des și pretutindeni - *umilința*. Umilința resimțită în perioade de suferință denotă o putere imensă, dar și umanitate profundă. Realitatea uneori extrem de dureroasă a constrângerilor noastre fizice nu e deloc teoretică. Limitările formei noastre din carne și oase și nivelul de acceptare a acestei condiții ne conferă o autoritate încântătoare, cultivată numai prin experiență. Pe care, însă, nu o putem exploata pentru a hrăni orgolii avide. Plângându-ne de milă - „Vai, săracul de mine!“ - n-a ajutat pe nimeni cu adevărat.

În schimb, ne putem deschide sincer către cei din jur, să împărtășim experiența și asumarea faptului că, uneori, plătim scump pentru ceea ce avem. E o experință care ne deschide ochii spre acceptare și toleranță și care ne va fi de mare ajutor la un moment dat. Poate că într-o zi noi înșine vom avea ocazia de a-i fi alături unui suflet fragil, dezorientat - poate un prieten drag, un părinte, un copil sau o rudă - în descoperirea drumului corect către o moarte bună.

Meditația (din nou, te îndrum spre capitolul cu afacerea internă) oferă o cale uimitoare spre vindecare - un mod de a *te sustrage* celor mai grave suferințe generate de lumea noastră fizică.

Câteodată, când suferințele sunt insuportabile, devine absolut necesar să apelăm la ajutorul unor persoane calificate, precum medici și asistente, pentru ajutor uman și medicație (cu „c“ de data asta) adecvate. Astfel de momente nu sunt deloc indicate pentru a ne demonstra mândria și orgoliul.

Dacă treci prin genul ăsta de situați grave, fii vigilent în a evita extremele: să înduri o suferință îndelungată și greu de

suportat fără ajutor, de o parte, și a te abandona complet unei medicații haotice și fără măsură. Cere sprijin calificat pentru a găsi echilibrul necesar care să te ajute să apreciezi Viața și pe cei din jur. Gestionarea durerii este o știință exactă în prezent, nu ezita să apelezi la metode indicate. Ferește-te, însă, de cei care oferă prea mult prea repede, dar și de tentația de a abuza de anumite metode.

Foarte important: pe cât e omenește posibil, păstrează în inimă bunătatea, iertarea și *acceptarea* (*acceptarea absolută* este cel de-al treilea pont pentru găsirea fericirii). În felul ăsta, vei fi capabil să generezi un strop de fericire indiferent de starea, momentul și locul în care te afli. Și îți mai spun ceva ce pare imposibil din punct de vedere medical, dar e adevărat: a fi bun și a face lucruri bune pentru cei din jur va reduce semnificativ intensitatea durerii tale - chiar dacă doar pentru acel moment în care ești amabil.

Se spune că ce nu te omoară te face mai puternic; eu nu sunt de acord, evident. Cred că tocmai ce *te omoară* te face mai puternic. Cred că experimentarea morții în această viață, mai ales dacă o trăim alături cu inima deschisă, ne ajută să devenim mai buni, să evoluăm spiritual și să ajungem mai aproape de Sursă - sursa și puterea Dragostei.

Capitolul **13**

Explozia și stingerea generațiilor

Fiecare generație cunoaște, mai mult sau mai puțin, aceeași experiență de viață - adaptată, evident, vremurilor. Ciclul de bază al vieții nu s-a schimbat semnificativ, doar că trăim ceva mai mult acum. Venim pe lume născându-ne - o experiență comună tuturor, pe care nu cred că și-o amintește cineva. Bebeluși fiind, creierul este insuficient dezvoltat pentru a primi stimuli complicați, pentru a naviga prin „realitate“ sau pentru a reține o mulțime de amănunte „importante“ (majoritatea inutile, de fapt). De aceea cred că mulți copii par să fie puțin aerieni. Pentru o vreme, ei reușesc să stea deoparte de lumea lui „așa se cuvine și așa trebuie să te porți“. Nu au înghițit încă acea doză de înțelepciune căreia noi îi spunem „maturitate“ (unii dintre noi nu ajung deloc la acest nivel) și care ne împiedică adesea să mai percepem simplitatea magică a Vieții.

E punctul critic în care ne pierdem inocența.

La câțiva ani, când ești mai mare, capeți o percepție mai serioasă a Vieții și, tot atunci, și a Morții. Pierzi un animal drag - greu de suportat, datorită inocenței care-i leagă pe copii de prietenii lor, animalele. După care, probabil, se duce un bunic. Câteodată, în cazuri dramatice, apar boli sau accidente în urma cărora dispare un prieten, un cunoscut și alte persoane aleatoriu, de-a lungul vieții tale. Intervine apoi al doilea val generațional de pierderi: un unchi, părintele unui prieten sau apropiați din generația părinților tăi. Sunt pierderi cauzate de moarte care ne afectează mult mai profund ca restul, deoarece ne găsesc la o vârstă de mijloc la care ne pierdem părinții, mentorii și în care simțim apropierea „ultimului“ val, acela care se va năpusti asupra generației noastre și, cel mai important, asupra noastră.

M-am născut în America la finalul „exploziei de natalitate“ de după cel de-al Doilea Război Mondial, așa că mă apropii oarecum de cel de-al doilea val de pierderi. Ultimul val, în care mă voi afla și eu, se ridică deja la orizont - deloc departe cum era odată. Îmi amintesc adesea cum am perceput moartea în anii copilăriei și ai tinereții mele. Copil fiind, puneam întrebări serioase de genul „De ce?“ sau „Ce se întâmplă, de fapt, când mori?“. Mai târziu, în locul lor a apărut o tristețe solemnă, oarecum caraghioasă. Ca tânăr adult, mi se părea că pierderea celor din jur este, de fapt, pierderea *mea* și întrebările au devenit „De ce tocmai ei?“ sau „Eu ce fac acum?“. Percepeam moartea ca o pierdere *personală*.

Când devii „adult“, se consideră în multe culturi (nu doar în a noastră) că devii „cineva“, că ai o personalitate distinctă, aparte de cea a grupului social. Când ne considerăm „persoane“ speciale care fac ca lucrurile să se miște în lume, avem tendința să credem că, de fapt, lumea face ca *nouă* să ni se petreacă ceva.

Evident, este un schimb: noi înșine ne construim viața și „culegem ce-am semănat“. Pe de altă parte, percepția matură a eului complet distinct și special poate fi măgulitoare pentru stima de sine, dar devine periculoasă și irealistă la nivelul lumii în ansamblu și al Vieții în general. Această senzație de separare nu e deloc propice; ne poate disocia și frustra de valoarea experiențelor noastre din cauza egocentrismului - în relațiile cu ceilalți, dar și în relație cu Viața și cu Moartea în sine. O viziune egocentrică poate determina, pentru fiecare în parte și pentru întreaga generație, pierderea perspectivei clare și corecte.

Prima EAM am trăit-o la douăzeci și ceva de ani, a doua la treizeci și ceva și a treia la patruzeci și ceva. Am trecut de 50 de ani și încă nu am avut o a patra EAM. Nici nu-mi doresc, mulțumesc foarte mult. Am primit astfel o educație periodică dură, ale cărei lecții au rămas în subconștient până când „a sunat clopoțelul“ și m-am trezit fix în al doilea val de pierderi - eu și prietenii mei am pierdut persoane dragi, cunoscuți sau chiar pe unii dintre noi. În mare parte, pentru ei - prietenii mei, pentru generația mea scriu cartea, deși am spus la început că mă adresez „oricui plănuiește să moară într-o bună zi“. E pentru toată lumea, evident, dar mai ales pentru o generație „explozivă“ de copii care se pregătește să *explodeze*, să dispară - mereu apare câte una, așa-i? Explozia mea, explozia ta, explozia noastră a tuturor.

Am întâlnit numeroase exemple de înțelepciune și de rațiune în fața morții. Dar și mulți oameni de vârsta mea nedumeriți și iritați de „nonsensul“ morții, inevitabil agitați în fața propriei îmbătrâniri și a „sfârșitului“ inevitabil. Sunt convins că ni se întâmplă fiecăruia la un moment dat, nu doar mie sau prietenilor mei; dar facem parte dintr-una din primele generații ale culturii occidentale separate aproape complet și artificial de experiența morții. Foarte puțini bătrâni mai mor

acasă. Rar suntem martori ai grimasei mortale a animalelor de la fermă, nu mai vorbesc de ceea ce era odată nevoia brutală de a ucide pentru a mânca. Din cauza acestor schimbări, experiența Vieții și a Morții trăită altădată cu solemnitatea cuvenită, ridicată la rang de ritual în anumite culturi, e percepută acum ca expresie inutilă și deranjantă a unui ego colectiv alterat, ascuns în spatele unui scut de *negare* la nivel global (chiar *nu mai e nevoie* să ucidem nimic în prezent decât plante - orezul spre exemplu nu va dispărea nicicum).

Sunt percepții și atitudini întărite de un avans năucitor în tehnologia medicală, fiind probabil prima generație (și ultima, aș vrea să cred) care consideră chirurgia plastică, tratamentul cu hormoni, clonarea organică, criogenia și ingineria genetică drept alternative viabile la a îmbătrâni cu grație și cu demnitate și la tranziția către ceea ce trebuie să devenim după această viață.

Din scurtele priviri la tabloul nesfârșit de dincolo de cortină, am înțeles că menirea noastră este să creștem și să evoluăm spiritual trăind *atât cât ne e dat* - nicidecum să ne petrecem energia și potențialul uman descoperind metode inteligente de a prelungi experiența fizică. Nu poți avea un final demn și sănătos amânând un moment în mod artificial, fie că vorbim de viața noastră fizică, fie de o simplă cină. Ca orice altceva, se termină când se termină și trecem la nivelul următor al jocului.

E firesc, probabil, să cedezi acestor tentații și nu vreau să blamez o generație întreagă pentru că a abdicat atât de ușor în fața unei culturi în care succesul are o definiție limitată. Sunt o mulțime de oameni confuzi, „de succes“ înconjurați de o nemulțumire molipsitoare și de cei mai buni doctori disponibili (Dumnezeu să-i binecuvânteze). Toți am cunoscut astfel de oameni (sau suntem noi înșine așa) și, spre deosebire de ei, am

avut șansa de a descoperi că există și o altă trăire a succesului, mult mai profundă, în identificarea cu sinele autentic. Un succes pe care-l trăiești cu inima.

Îmi dau seama că e dificil să reziști valențelor culturale înșelătoare și să-ți păstrezi calea mai departe. Poate ar ajuta să ne asumăm rolul de simpli trecători spirituali pe această planetă remarcabilă și să realizăm, astfel, ce potențial uimitor îl are experiența prin care trecem. Personal, găsesc ușurare și confort în convingerea mea și un fel de ghidare divină în călătoria de „pasager responsabil“. La nivel colectiv, e o ghidare care ne poate corecta viața și lumea în care trăim. Ar fi „păcat“, într-adevăr, să-i ratăm beneficiile.

Cuvântul grecesc tradus prin „păcat“ în multe texte religioase este *amartia,* care înseamnă mai degrabă „a rata semnul“. „A păcătui“ înseamnă a rata semnul (a nu pricepe sensul) la un nivel spiritual. Evident, aceste „păcate“, aceste priorități egocentrice ne împiedică sinele prezent și etern să crească, să evolueze. Evitându-le, reușim să atingem scopul evoluției, la nivel personal și colectiv.

Am găsit un acronim interesant, care ajută, cred, în redirecționarea eforturilor mele: OFLIRIT. Ce înseamnă? Ei bine, vechile metehne favorite: orgoliu, furie, lăcomie, îmbuibare, râvnă, invidie și trândăvie. Dacă felul în care ne percepem viața și motivația de a trăi se nasc din genul ăsta de sentimente sau din altele asemenea, am dat de belea. Le știm sub denumirea generică de cele șapte păcate *mortale*, nu pentru că ar putea să ne omoare pe loc (deși s-au văzut cazuri), ci pentru că pot distruge spiritul - pot afecta evoluția pozitivă a vieții (și a vieților) și pot distruge potențialul fiecăruia dintre noi.

Am spus mai înainte că Viața *nu ni se întâmplă*, pur și simplu, ci se derulează *pentru* noi. Cred cu tărie că același lucru este valabil și în cazul morții. Moartea nu ni se întâmplă, se petrece special pentru noi (doar dacă te mănâncă un crocodil). Pentru că toți facem parte dintr-un proces mult mai amplu - imaginea de ansamblu pe care te rog s-o iei în calcul ca și context al vieții tale.

Ar fi bine să scăpăm de ideea preconceputǎ și egocentristă, care ne induce adesea în eroare - anume că moartea este eradicarea noastră, dispariția completă din peisaj. Finalul trist și irevocabil al Vieții. Ultimele acorduri ale unei sonate care începe fantastic de frumos și încântător, dar care se încheie cu un bocet lamentabil. Ideea că asta e „tot“ „singura șansă la plăcintă“, după care „se rupe filmul“. E un egoism și un „păcat“, totodată, în prejudecata asta din cauza cărora nu vom reuși niciodată să trăim bine și frumos, să ne fim alături reciproc cu compasiune și cu sinceritate. Un egoism atroce care ne îndeamnă să obținem *tot* ce vrem și avem nevoie din viață și de la cei din jur, în loc să creăm parteneriate între noi - o camaraderie globală de experiențe umane împărtășite - și o trăire sănătoasă a vieții pe Pământ. Când suntem în stare să depășim această iluzorie importanță de sine, descoperim un mod de viață mult „mai curat“, mai evoluat și responsabil.

Acum, dacă tot am înțeles că, în mod tradițional, nu pricepem o iotă din treaba asta cu Moartea - pentru că tremurăm la gândul că pierdem ce ne e drag și că „trebuie să dau din coate să capăt ce-mi doresc cât mai apuc“ - atunci care ar fi abordarea mai deșteaptă? Care e direcția corectă în care să

ne călăuzim proprii pași? Ei bine, bătrânul Shakespeare a avut mereu câte o vorbă bună la îndemână, ca asta: „Moartea e o împlinire de dorit cu ardoare!“. Putem percepe moartea, așadar, ca pe un scop al vieții pentru care ne pregătim cu umilință și demnitate și cu promisiunea unei inimi deschise. Examenul nostru de maturitate.

Din propria experiență știu și susțin că moartea este o trecere către existența transcendentală și își merită pe deplin locul onorabil de ritual sacru de trecere. Îmi place stilul egiptean: nu mă jeliți când plec; petreceți-mă cu inima deschisă și cu un cântec! Petrecerea abia începe.

Cred că este esențial să ne fim alături reciproc în susținerea acestei perspective pozitive a morții ca o continuare a prezenței, a existenței. Contrar dorinței lui Woody Allen de a nu fi prezent, mi se pare *imperativ* să fii prezent în clipa morții, a ta sau a altuia (e singura „cerință imperativă“ din carte).

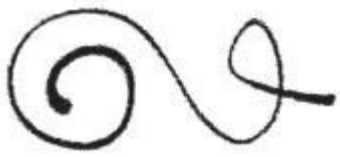
Deși pare că suntem mai ocupați ca oricând, este doar o iluzie generată de evoluția tehnologică. Momentele esențiale ale vieții sunt aceleași și sunt ceea ce contează cu adevărat. Lasă departe afacerile. Tehnologia este utilă pentru a menține contactul cu cei dragi, în clipele unice ale vieții noastre - să facem rezervări, să călătorim, *să fim prezenți;* să contribuim în felul nostru propriu; să generăm și să transmitem Dragoste în inimile proprii și ale celorlalți, acolo unde-i e locul. Repet: povestea asta nu e despre *mine*, e despre *noi*.

Cred că ai observat deja: când cineva „se apropie de finalul“ timpului petrecut în viața asta, perioada rămasă pare dintr-odată atât de prețioasă, atât de specială. Iar dragostea și aprecierea se intensifică. Bine ar fi să înțelegem și să reușim să ne tratăm astfel zi de zi și să evoluăm spiritual împreună în Dragoste. *Să recunoaștem mereu eternul în fiecare din noi*. Asta e cu adevărat important, restul e context. Sunt convins că vorbele

mele par idealuri; însă a încerca să le împlinim prin felul de a trăi înseamnă timp petrecut cu folos și un sentiment de împlinire ce nu poate fi atins altfel.

Din clipa în care devenim tineri adulți și dezvoltăm o percepție matură a realității și până când depunem armele, spiritul rămâne, în general, tânăr, energic - mai ales în căutarea fericirii și a pasiunii pentru Viață. Corpul, în schimb, se atrofiază, se strică și necesită reparații costisitoare - sau cedează, pur și simplu. Spiritul, eul interior și etern, se simte în permanență tânăr, pregătit să crească, să se dezvolte, să zboare. Și o face. Partea asta esențială a ființei nu cedează decât sub greutatea egocentrismului și a percepției greșite asupra morții - și a efectului negativ resimțit în ultima parte a vieții - când le permitem acestor percepții să ne definească drept limitați.

Adevărul e că purtăm întotdeauna în suflet acea *speranță* nețărmurită și imperturbabilă specifică tinereții. Doar să zgârii puțin suprafața și, ca și Dragostea, o vei afla mereu în tine. Mai avem și o *credință* oarbă, pe care abia o observăm. Deși se ascunde parcă tot mai adânc pe măsură ce îmbătrânim, ea reapare cu intensitate la vârsta a treia. Speranța și credința sunt instrumentele spirituale vii care lucrează permanent pentru noi. Dacă adaugi la ele și *grația*, obții numele mele favorite de fete.



În minunata poveste „pentru copii“ *Peter Pan*, J.M. Barrie construiește personajul negativ, pe căpitanul Hook, ca fiind un pirat egoist, cu unicul țel de a controla Țara de Nicăieri, de a-i înrobi pe locuitori capturându-le prințesa, pe Tiger Lily, și de a-l închide sau de a-l omorî pe Peter, eternul său dușman veșnic

tânăr. Peter reușește, în final, să înfrângă piratul și să-i dejoace planurile distructive de măreție proprie.

Căpitanul Hook este cel mai în vârstă personaj principal din poveste. Excesiv de vanitos, obsedat de aspectul său exterior, a învățat deja câteva lecții despre voința prost direcționată (și-a pierdut mâna într-un duel cu oponentul său magic, pururi tânăr) și este speriat de moarte de un crocodil care-l urmărește peste tot (aici îl înțeleg perfect). La un moment dat în trecut, crocodilul a înghițit un ceas cu alarmă astfel că, ori de câte ori se apropie de el, Căpitanul Hook poate auzi un *tic-tac, tic-tac* pronunțat, ca o bombă gata să explodeze - ceasul ce urmează să-i sune. În finalul poveștii, toți prizonierii căpitanului sunt eliberați, Peter rămâne veșnic tânăr și, evident, piratul este mâncat de crocodilul timpului, dușmanul vanității și devoratorul vremelnicului.

Nu e o poveste despre oameni care nu se maturizează sau despre un copil pururi tânăr. E o poveste despre un spirit pururi tânăr, aflat mereu ca răspuns la întrebarea „cine sunt eu“ - un spirit care ne învață să zburăm către un ținut nesfârșit și căruia îi place la nebunie să provoace și să alunge „piratul“ fricos, încăpățânat, vanitos și abuziv în care ne poate transforma o viață (și o moarte) egoistă și prost înțeleasă pe fiecare din noi, dacă ne blocăm în deziluzii culturale moștenite.

E o poveste fascinantă pentru copii (spiritual sau cronologic vorbind) - o poveste care îmbină imaginația cu experiența veșniciei, creând o metaforă mitologică uluitoare după care poți trăi și muri totodată.

Cred că ar fi bine să-mi analizez puțin teama asta teribilă de crocodili. Sunt, doar, un produs al naturii și fac parte din marea Sursă a Vieții. Poate fi oare o manifestare a *fricii mele* de îmbătrânire și de moarte, prezentă în mintea mea ca un animal feroce și impenetrabil, cu gura deschisă spre șirul nesfârșit de

colți? Un sac de piele amenințător, în care-mi văd sfârșitul?

Poate că tot ce e nevoie e să-mi accept și să îmbrățișez crocodilul temerilor mele, în același mod în care-ți cer ție să accepți și să întâmpini moartea cu Dragoste. Poate.

Sau poate că n-o să fac asta. Să îmbrățișez un crocodil?... Fii serios.

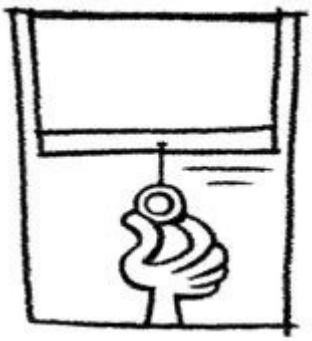
Apropo, crezi că aș putea elucida integral aici și partea de sfaturi financiare a acestei cărți? Dacă te confrunți cu probleme grave, financiare sau de altă natură, fă tot ce poți să le rezolvi așa cum ți-ar plăcea să se întâmple, după care uită de ele. Fă totul din vreme, dacă se poate, după care lasă Universul să aibă grija lor. Fii convins că totul va funcționa așa cum prevede karma ta. La acest nivel, nu mai stă în puterile noastre să intervenim. În Cer nu există bani, dar în urma ta rămâne întotdeauna cineva.

Atât am de spus la secțiunea Sfaturi Financiare. Pilula mea de înțelepciune: acționează cât poți tu de bine, iar după aceasta, *nu te mai gândi la rezultatele acțiunilor tale*. E o vorbă veche, de ani mulți, dar pare să funcționeze excelent pentru cam toate capitolele Vieții.

?

Capitolul **14**

Puțină intimitate se poate, vă rog?



Nici vorbă. Se spune că toți murim singuri. Cred că e o părere greșită, la fel ca și cea despre viață. La nivel global, se estimează că în fiecare secundă mor doi oameni; nu putem fi complet singuri nici când murim.

Există lucruri pe care pare că le facem singuri, în momentul în care chiar le facem. Ca atunci când conduci. Ești doar tu în mașină; de fapt nu ești singur deloc. Există șoferi în fața și în urma ta. Și cei dragi care ne așteaptă să le aducem înghețată. Există mecanici, polițiști, echipe de drumari ale căror slujbe depind de noi. O mulțime de oameni care interacționează cu noi - pietoni, oameni pe care-i vedem o dată în viață și pe care nu-i vom cunoaște niciodată. Apoi există grupul imens al celor care au condus vreodată o mașină - milioane de kilometri de experiență acumulată de cei care au „mușcat asfaltul“ și au

turat motoarele.

Ideea e următoarea: deși avem adesea senzația de izolare, de independență, de separare, ea nu este reală. Viața fiecăruia ajunge mult mai departe decât ne imaginăm noi. Îi afectează pe alții prin diverse contexte și conexiuni, în lumea largă chiar, indiferent că noi ne dăm seama sau nu. *Suntem* precum mușchiul pe o stâncă; nu facem nimic complet singuri, complet izolați de ceilalți. Nu suntem *niciodată* singuri în ceea ce facem. Și niciodată nu facem ceva doar pentru noi, doar pentru nevoile noastre, chiar dacă e vorba de un masaj, de uitat la televizor, de votat sau de a născoci ceva pentru petrecerea timpului. Nu suntem deloc *in*-dependenți, suntem *inter*-dependenți.

Probabil ți s-a petrecut să-ți dorești uneori să lași în urmă lumea toată și să fii cu adevărat singur. Sunt convins că ai fost în genul ăla de excursie în care te-ai izolat complet de rutina cotidiană pentru odihnă și deconectare, doar că la întoarcere ai fost imediat copleșit de noianul de informație adunat în răstimp.

Nu putem face ca lumea să dispară după bunul plac, dar putem determina importanța reală a informației „necesare“ răspunzând la câteva întrebări simple: mă ajută să descopăr o lume autentică și bună? Sau doar mă stimulează, mă agită? Dacă răspunsul este „da, mă stimulează, mă agită“ (adesea înseamnă același lucru), atunci cu cât îi acorzi mai multă atenție, cu atât îți va face mai mult rău.

E întotdeauna de dorit, pentru binele tău personal, să capeți un oarecare control asupra energiilor la care ești expus prin experiențele tale - mediul în care trăiești, oamenii cu care-ți

petreci timpul sau felul în care te informezi (genul de știri, de muzică, de programe preferat, dar și lumea *virtuală*). E bine să avem grijă de bunăstarea sinelui nostru - să fim prezenți, să ne implicăm și să contribuim, dar cu vigilență.

Ușor de spus, greu de făcut, mai ales când zaci în pat răpus de vreo răceală sau prins fără să vrei în circumstanțe agravante, pe care nu le poți controla. Atunci chiar ai nevoie de intimitate - e bine să le-o ceri direct celor din jur sau o poți căuta și descoperi în sinea ta (detaliez partea asta în capitolul care urmează).

Dacă te afli într-un gen de unitate medicală, de tratament, unde ar trebui să ai parte de liniște și de relaxare, dar nu se petrece așa, poți întotdeauna să *ceri ajutor* Universului - sau unei persoane de încredere. În felul ăsta întâlnești oameni grozavi. Dacă ți-e greu și ai nevoie de ajutor să treci printr-o situație grea, îndrăznește și cere altora ajutorul. Oricine are nevoie de alinare și de susținere în mijlocul furtunii, e de bun-simț.

Avem nevoie, în sensul ăsta, de ridicarea unor bariere inteligente în calea a ceea ce simțim că e toxic pentru noi - oameni cu atitudini negative, locuri rău famate sau știri violente și tot așa. Meritățm ca aceste limite să ne fie respectate, e apanajul nostru ca parte din Viață.

Media și tehnologia sunt în prezent componente importante din traiul nostru și răspund din plin intereselor; ne pot dezvolta orizonturile dar, în același timp, ne pot crea atitudini și complicații de care nu avem, de fapt, nevoie. De asta ne simțim adesea eliberați, relaxați când ne desprindem de fluxul de știri și de programe. E un conținut, un context în permanentă schimbare, transformare, tot mai complex, în vreme ce valorile importante - Dragostea, compasiunea, bunătatea, generozitatea, râsul și altele asemenea - rămân reale, autentice și n-au nevoie

să se schimbe vreodată. Sunt valorile constante și eterne ale Vieții.

Precum vitezele care angrenează mașinăria haotică a lumii, pentru a-i evita coroziunea, e bine „să apeși accelerația“ din când în când, dar cu atenție și grijă pentru a te *detașa* cu ușurință și bucurie când simți nevoia s-o faci. Alege cu lejeritate și cu discriminare ceea ce îți face bine. Ascultă-ți inima în toate aspectele vieții și ai încredere în ceea ce-ți spune. În felul ăsta, alegem pentru noi și ne creăm propria relație cu Viața și cu cei din jur.

În tot acest timp, Dragostea are o prezență clară și constantă în viața ta, sub forma celor pe care-i întâlnești și a experiențelor prin care treci. Dezvoltă-ți sensibilitatea pentru a descoperi unde *există* și, mai ales, pentru a înțelege unde *nu există* Dragoste - în oamenii cu care-ți împarți viața, în locurile frecventate, în mâncarea preferată și chiar și în lucrurile pe care le cumperi.

Totul are efect asupra calității Vieții. Alege acele expresii ale Vieții în care Dragostea este evidentă și încearcă să susții și să promovezi cauze spirituale. Te vei simți elevat personal, iar „barca“ în care cu toții plutim va căpăta sens și direcție.

„Fii schimbarea pe care vrei s-o vezi în lume.“

Mahatma Gandhi

Tipul ăsta a fost cu adevărat un vizionar.

Deși tehnologia ne pune într-o măsură viața privată la dispoziția tuturor, în același timp ne conferă mijloace pentru a ne exprima conexiunile private în moduri inimaginabile altădată. A face conexiuni avizate e la fel de simplu azi precum a accesa o nouă rețea sau a utiliza o aplicație. În acest sens, e

indicat să folosești tehnologia pentru a alege și a personaliza conexiunile dorite (sau nedorite), potrivit credințelor și intereselor tale personale.

Caută informații care îți luminează și-ți dezvoltă spiritul. Bucură-te de ele din scaunul de pe stadion sau dintr-o cabană din mijlocul naturii. Dacă ești în vârstă și oarecum intimidat de evoluția tehnologiei, cere ajutorul unui puști de douăzeci de ani, care să-ți arate oportunitățile și beneficiile ei. Dacă, dimpotrivă, ești chiar acel puști de douăzeci de ani, atunci știi - poți fi parte din toată lumea asta, dar așa cum vrei și alegi tu să fii.

E felul în care internetul și rețelele de socializare contribuie la calitatea noastră de a nu fi niciodată singuri. E și o rețea spirituală, până la urmă - confluența dintre conștiința noastră împărtășită și puterea Dragostei și ceea ce este și va fi posibil în viitor, din punct de vedere tehnologic.

În vreme ce volumul lumii exterioare se dezvoltă în interiorul nostru prin intermediul tehnologiei de vârf, ne putem folosi noi înșine de o tehnologie *și mai înaltă* - evoluând către un „sine superior“, individual și împreună. Este tehnologia uimitoare a inimii, prin care descoperim din nou puterea extraordinară a credinței.

Puterea din spatele lumii digitale este invizibilă, așa-i? La fel și puterea din spatele credinței. Cu toate astea, deși dovada existenței fiecăreia este clară și resimțită în viața noastră, una din ele este infinit mai importantă decât cealaltă și ne poate unifica în spirit.

Dacă nu reușești să eviți compania lumii (sau nu-ți dorești asta), pur și simplu *accept-o*. În fiecare moment petrecut unii cu alții, regăsim esența uniunii noastre profunde - aleanul și mijloacele de a transcende separarea de Dragoste, de sursa noastră comună și de destinația noastră comună. Pe bune. Orice

întâlnire, scurtă și întâmplătoare, are în ea potențialul de a ne revela conexiunea.

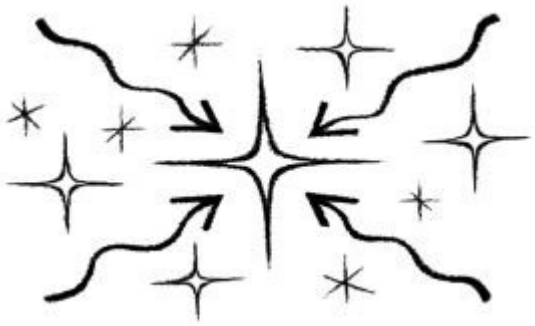
Apropo de conexiuni - prietenele animale ne pot demonstra la nesfârșit antidotul perfect pentru aglomerația tehnologică, pentru mizantropia îndărătnică sau pentru singurătate, pur și simplu.

Câteva momente petrecute alături de un câine sau cu o mâță în brațe te vor conecta inevitabil cu sursa noastră divină de Dragoste și seninătate și vor avea întotdeauna un efect mult mai benefic și mai profund decât orice program tv sau articol de ziar (sau decât un grup de musafiri). Animalele noastre sunt *partenerii noștri karmici*, transmițători vii ai sursei divine; ne sunt alături când nu mai vrem pe nimeni în preajmă. Ele reflectă ceea ce simțim, empatizează cu noi și ne învață să ne găsim împlinirea prin Dragoste, prin prietenie și devotament etern și necondiționat. Animalele sunt tot una cu noi.

Există și un alt gen de conexiune profundă, care te pune pe gânduri de-a binelea și care te ajută să nu fii singur niciodată. Am să dezvolt subiectul când ajung să-ți povestesc cum am ajuns în Arizona...

Capitolul **15**

O metodă eliberatoare
(pentru problemele personale)



Am afirmat mai înainte că orice fel de suferință dispare în timpul somnului și că schimbarea atitudinii și a gândirii - a conștiinței - poate influența radical experiența Vieții. Ușor de spus, greu de făcut; am însă un pont sigur pentru asta. Există un loc în care poți ajunge pentru a-ți reseta complet sinele. Un loc plin de conectare și de seninătate. Un loc în care descoperi mijloacele de a învăța să tolerezi orice, să te bucuri de lucrurile simple ale vieții și să cercetezi cele mai adânci mistere. Locul ăsta e în interiorul tău - în tine și în fiecare din noi, *în orice moment*. E propria ta locație de relaxare și terapie împotriva tuturor neplăcerilor, unde poți exersa și perfecționa metodele pentru a deveni relaxat și mulțumit de sine. E un fel de medicație naturală, dar cu „*t*“ de data asta, nu cu „*c*“. Mă refer la „medi-*t*-ație“ și e la dispoziția noastră de când lumea.

Cea mai tare chestie la meditație e tocmai accesibilitatea ei:

o metodă atât de practică, de ușoară și mereu la îndemână. Este, totodată, o experiență personală, de aceea ar fi bine să o practici într-un loc pașnic, singur sau într-un grup de meditatori care gândesc la fel și fac același lucru.

Beneficiile se resimt însă în orice moment - chiar și (sau mai ales) în cele mai haotice și dificile circumstanțe - și de fiecare dată cu rezultate uimitoare. Diferența între meditație și gândirea relaxată, necesară pentru a te calma este aceea că meditația este o *practică* intenționată. Și, ca orice practică, cu cât perseverezi, cu atât o vei face mai bine.

Scopul meditației - „beneficiul“ obținut practicând-o - constă în două chestiuni simple: îți controlezi starea de spirit prin controlul asupra gândirii și devii conștient de conexiunea ta autentică cu Viața. Asta e tot. Îndrăznețe obiective pentru câteva minute de stat în fund, pur și simplu, nu crezi?

Practica e simplă; tot ceea ce trebuie să faci este să te relaxezi, să stai comod (preferabil într-un loc liniștit) - oriunde, oricând. Sunt câteva abordări simple, care mi s-au părut întotdeauna foarte utile - recunosc, am avut mereu nevoie de ajutor pentru a răspunde la întrebarea încuietoare de la care pleacă meditația: la ce te gândești când nu trebuie să te gândești la nimic?

Prima abordare ar fi să te gândești la ceea *ce* gândești și *cum*. Ascultă atent dialogul subtil pe care-l avem fiecare cu noi înșine. Observă cum gândurile se țes unul de altul și caută să le înțelegi sursa și motivația - mai ales temeri care nu îți sunt de nici un folos sau regrete la care ai putea să renunți în orice moment. *Devino martorul* vocilor urgente, solicitante apărute în mintea ta de niciunde și, în schimb, concentrează-te asupra „vocii calme a rațiunii“, care se naște încet în sinea ta.

„Vocea calmă și firavă“, după cum ar spune unii.

Câteodată, gândurile îți vor zbura într-o direcție neplăcută;

cu puțină practică, vei reuși să le schimbi - să le aduci la pripon sau chiar să le elimini complet. Gândirea este un proces de suprafață, care pare că trebuie să se miște permanent (ca un rechin), dar nu e cazul. De fapt, e mult mai relaxant să înveți să domolești acest proces sau chiar să-l încremenești complet. Gândirea necesită conștiință, dar *conștiința nu are nevoie de gândire*. Gândirea e o simplă acțiune derulată de organul numit creier, așa cum respirația e acțiunea specifică plămânilor - sau cum habar-n-am-*ce* este a duodenului sau a apendicelui (o anexă de-asta am și în carte).

Ți-ai spus vreodată: „Chiar nu vreau să mă gândesc la asta”? Dacă nu vrei, nu trebuie. Schimbă programul cu ceva mai plăcut, mai relaxant: cu o idee frumoasă sau o amintire grozavă. Cu un concept grandios. Sau și mai simplu, dar cu ceva exercițiu înainte - cu strălucirea perfectă a liniștii.

Următorul pas este să te concentrezi pe un aspect *experimental*, fizic sau chiar mecanic al existenței tale - cum ar fi respirația, înăuntru și în afară, intrând, ocupând spațiul și ieșind din nou. Sau bătăile inimii - unu, doi, trei, patru - care trimit sânge în degete, furnicând prin vene, pulsând. Ce vezi când ții ochii închiși? Ce se întâmplă în interiorul tău? Ceva se întâmplă, așa-i? Un fel de dans electric - valuri de lumini și umbre, câmpuri de efervescență subtilă în mijlocul unor mări întunecate. E uimitor ce se petrece în noi.

Pentru mine, cel mai bine funcționează să mă concentrez asupra unui subiect de pietate. O sursă de inspirație spirituală precum Dumnezeu, Iisus, Buddha sau Allah, Krishna sau Divinul Feminin. Sau alte figuri inspiraționale, precum Gandhi sau Maica Tereza. O mătușă dragă care nu mai e, o ființă apropiată precum copilul tău sau animalul preferat. Chiar și luna sau stejarul din grădină. Toate cele enumerate reprezintă surse de concentrare prin care poți descoperi gândirea calmă și

conexiunea reală cu Viața și cu Universul. În plus, alegerea unei *mantre*, o rugăciune repetată sau o incantație - te ajută să te concentrezi și să te eliberezi de gânduri inutile. Alege ce-ți place mai mult și încearcă.

Câteodată (destul de des, recunosc), vei observa că folosești nu doar una din cele trei abordări, ci o combinație între ele. Pentru că, într-adevăr, funcționează bine împreună.

Bine ai venit în minunata lume din interior, în lumea meditației (cu „t“) sau a contemplării, în care cauți conexiunea senină din tine însuți și lumea extraordinar de bogată a imaginației divine din noi, la care fiecare avem acces direct și personal. Uimitor este faptul că în interior, „în tine însuți“, ai toate mijloacele pentru a găsi liniștea și pacea dorite, dar și minunile universului nostru interior - memorie și înțelegere. Poți descoperi alei și rafturi noi în biblioteca minții de care n-ai știut niciodată; sau poți părăsi cu totul „clădirea“ pentru a explora ținuturi virgine ale conștiinței tale. Pe bune. Călugării fac asta cu regularitate. La fel și oameni de afaceri, artiști, oameni de știință erudiți și chiar vânzătorul de mașini la mâna a doua. E gratis și poate genera o libertate personală profundă pentru oricine exersează puțin.

Prin meditație, odată ce gândirea inutilă începe să dispară, vei descoperi resurse de compasiune și de iertare prin care poți tolera și depăși cu bine situații „extrem de dificile“ din viață. Descoperi, de asemenea, că noi înșine ne creăm cele mai multe probleme, care nici nu sunt atât de importante în Marea Schemă a Vieții. În meditație poți să-ți observi gândurile cum se conectează - ceea ce te eliberează de dialoguri răutăcioase și acuzatoare cu sine - și te poți concentra pe funcționarea ta interioară. Pe respirație, pe modul în care inima bate *pentru* tine, nu cum o faci tu să bată. Descoperi calea către o bună stare spirituală și, adesea, fizică - credința autentică în Viață.

Fix acolo între gânduri (și bătăi de inimă), unde n-ai crede că poți găsi ceva, vei descoperi, de fapt, *totul* - subiectele devotamentului tău profund, expresia sufletului, scopul tău existențial; sensul evoluției spirituale... și poate cea mai scumpă comoară, Dragostea. Și înțelegi că totul e la îndemână, la vedere, în tine însuți.

Dacă mă gândesc mai bine... aș putea cataloga meditația ca un alt pont oficial pentru găsirea fericirii - unul foarte bun, chiar, de vreme ce constituie un izvor de fericire, de seninătate, de conștiință de sine și de împlinire, dar mai ales de Dragoste, disponibil oricui.

Îți voi descrie o întâmplare cu Buddha, care a devenit expertul în aflarea păcii interioare și a unicității sinelui, după ce a petrecut șapte ani meditând. Un necredincios l-a întrebat odată: „Ce ai obținut din meditație?“. Buddha i-a răspuns: „Nimic“. „Atunci, Ființă Binecuvântată, la ce bun să meditățm?“, a continuat scepticul. „Îți voi spune ce am pierdut prin meditație: boala, furia, tristețea, nesiguranța, povara vârstei, teama de moarte. *Acesta* e câștigul meditației.“

O lecție extrem de importantă primită în timpul primei mele EAM a fost aceea că *gândul* - în viața de dincolo - *este complet diferit de ceea ce percepem aici*. În mintea mea nu exista acea voce interioară solicitantă și continuă care să mă „aducă la pripon“. Nu existau prejudecăți interioare, nici măcar prea multe subiecte de gândire; dar gânduri existau. Doar că erau mult mai lejere, mai detașate. Percepția mea părea echilibrată, completă. Gândirea de acolo se asemăna gândirii mele de aici după ce meditez: calmă și firească.

Când abordezi meditația și contemplarea cu perseverență și cu un fel de curiozitate plăcută și începi să explorezi lumea interioară, se va deschide un întreg univers de posibilități - pe care doar ai bănuit și ai sperat că-l vei descoperi în tine. Iar

timpul petrecut cu tine însuți va deveni extrem de valoros. Cu cât meditezi mai mult, cu atât te vei bucura de un spațiu calm și viu, totodată, în locul acelor gânduri zgomotoase pe care nu le mai poți suporta. Descoperi resursele necesare pentru acceptarea situațiilor și a oamenilor care te-au enervat la un moment dat. În spatele ochilor tăi, va exista permanent acea lumină sclipitoare, acea piesă de teatru în care Universul regizează un film nesfârșit despre minunea Vieții.

Poți încerca cu degetul „marea“ spirituală dinlăuntrul tău, de dincolo de gânduri, în locul din care se pare că am venit și în care ne vom întoarce la un moment dat. E materialul „din care se fac visele“. Energia efervescentă din care se face Viața: Conștiința Unificată, Nirvana, Raiul sau cum vrei să-i spui. E locul în care toți suntem conectați unii cu alții, în oceanul de Dragoste de care tot amintesc.

În timp ce încerci „marea cu degetul“, poate observi ceva - nici acolo nu ești singur. Niciodată nu ai fost cu adevărat singur și nici nu vei fi vreodată. Descoperi că toate sufletele pe care le-ai iubit, care te-au iubit și care-au însemnat ceva în viața ta sunt acolo, cu tine, umăr la umăr. Pururi prezente în viața ta. Șoptindu-ți ușor vorbe de încurajare.

Crezi că vocile pe care le auzi în acel loc - îngeri, străbuni, mentori spirituali, părinții tăi, eroii tăi sau *sinele tău superior* - sunt scorniri ale imaginației? Sau chiar se află acolo, lângă tine, dar într-o altă dimensiune în care vom ajunge și noi cândva?

Cred că nici nu contează cu adevărat. Îi poți auzi și le poți vorbi, dacă o faci cum trebuie - o conversație foarte plăcută, crede-mă. Îi poți auzi mereu în minte când nu gândești și îi poți simți în inimă când ești *deschis* pentru asta. Iar ei te vor iubi oricum, indiferent dacă tu îi consideri reali sau imaginari.

Capitolul **16**

Al treilea pont pentru fericirea absolută

Era și timpul să ajung aici, mai ales că nu deținem controlul vieții noastre pe cât de mult ne-ar plăcea - în special în situații în care ne aflăm într-un loc trist sau ne confruntăm cu situații grave și dureri fizice. Sunt acele momente în care fericirea pare cu adevărat imposibilă, de neatins. Bunătatea absolută și iertarea absolută pot transforma un context indezirabil într-o conjunctură plăcută, fericită chiar.

Acum, însă, mi se pare momentul ideal să-ți prezint cel de-al treilea pont oficial pentru găsirea fericirii, mai ales în clipele dificile ale vieții. Poartă numele nu foarte atrăgător de *abandon absolut*.

Știu, pare greu de înghițit, deoarece verbul „a abandona“ are o conotație negativă, deși toți am avut parte de momente când abandonul a adus mai multă fericire și liniște ca orice. Să

pornim de aici - de la percepția plăcută a ideii de abandon. Atunci când pătimim mai tare - când trecem prin caznele iadului, când totul e cu fundul în sus - e momentul ideal să ne întoarcem propriile percepții cu fundul în sus.

Când spun „abandon“ nu mă refer la sensul de resemnare, de „renunțare“ sau de pierdere în sens negativ; ci la predare ca *strategie*, ca un fel de a negocia cu Viața în propriii ei termeni. Predare în sensul de a trece de partea câștigătoare: în loc să te lupți, să te confrunți într-o luptă dificilă, epuizantă și ineficientă, predă-te, lasă-te în seama și în grija Universului (sau a lui Dumnezeu, cum preferi) și acceptă schimbarea și fericirea acestei decizii - care nu e deloc un final, decât poate al suferinței.

De-a lungul întregii experiențe umane în căutarea împlinirii și a fericirii, a existat nevoia inevitabilă de a trece prin „întuneric“ pentru a ajunge la lumină - la acceptare, la dragoste de sine, la dragoste și toleranță față de cei din jur. Pe scurt, la starea de bine, de fericire. De întuneric nu scapă nimeni - fie la început, pe parcursul sau la „finalul“ vieții - iar a ne opune lui nu face decât să-l adâncească. Revin la sugestia ironică, dar potrivită: „Când mergi prin iad, *continuă să mergi*!“. În ciuda tentației de a te resemna în fața unui *final* oribil, schimbă macazul și consideră-l doar un *mijloc* oribil, un episod intermediar, din care vei scăpa curând. Nicio dramă nu durează la nesfârșit (deși pare, la un moment dat). „O să trec și peste asta.“

Și am o pilulă de înțelepciune: „Dacă vâslești prea greu în amonte, întoarce și ia-o în aval“. E o metaforă potrivită pentru predarea absolută de care vorbeam - lasă Viața să te poarte lin de-a lungul firului ei.

Dacă privești retrospectiv la cele mai grele momente prin care ai trecut, îți dai seama că ele s-au dus, s-au terminat, le-ai

depășit. Iar tu ești încă aici; și vei fi în continuare, indiferent că *aici* înseamnă în Cleveland sau într-o dimensiune celestă transcendentală (țintește sus, dacă tot putem). A te preda în fața noii tale deschideri și a accepta și asuma suferința va genera ceva în plus - ceva misterios, prin care evoluția și energia vindecătoare vor pătrunde în scutul tău uman așa cum o floare răzbate prin crăpătura asfaltului. Toată energia Universului, care generează Viața în toate formele ei, te ridică în aer, te învăluie, te pătrunde și te poartă mai departe. Ca și cum ai pluti în mijlocul Dragostei.

În mod firesc, nimeni nu-și dorește să repete situațiile grave prin care trece și, ghici ce: datorită înțelepciunii dobândite prin predare, nici nu va fi nevoie. Cu siguranță, nu în același mod. Pentru că arzi acele consecințe și treci la acțiune. Într-adevăr, abandonul este o acțiune absolut necesară pentru a lăsa în urmă durerea și pentru a dezvolta un stil de viață armonios, lejer. Ca și bunătatea absolută și iertarea absolută, abandonul absolut presupune un efort pentru a beneficia de efectele sale. Un efort minim pentru rezultate maxime.

La fel de firesc ar fi să nu treci prin asta de unul singur. Pentru că știm acum că, de fapt, nu suntem niciodată cu adevărat singuri. Dacă simți, totuși, nevoia să treci prin acest proces singur, să nu împovărezi pe nimeni cu greutățile tale, dai dovadă, de fapt, de egoism și ai nevoie de *o și mai intensă* abandonare, în sensul acceptării cu eleganță a grijii și a companiei celor din jur. E o atitudine radicală pentru cei dintre noi obișnuiți să se bazeze preponderent pe sine - acceptarea ajutorului. Dar ce plăcut e să te relaxezi și să-i lași pe ceilalți să te ajute! E un mare beneficiu în a primi, de asemenea, prin cercul de a da și de a primi care creează întregul. E simplu și elegant totodată, așa-i? Și tuturor ne place eleganța...

O maladie chinuitoare sau o rană, o convalescență de

durată ne pot frustra de multe aspecte ale vieții de care ne-am bucurat odată - un joc de tenis sau căratul mobilei pe trei etaje. Dacă renunțăm puțin la închistare și ne creăm, în schimb, o strategie pentru fericire chiar printr-un bluf oarecare (scuze pentru limbajul „cartoforesc“) în căutarea fericirii, a prieteniei, a compasiunii, a umorului și a generozității și a tuturor uneltelor spirituale imateriale, putem avea surpriza să ne iasă și să ne trezim plutind bine-mersi în oceanul de Dragoste. Repet: dacă ne preocupă cu prioritate *ce putem face pentru cei din jur* - deși pare contra firii - descoperim că ne eliberăm de constrângerile și de disconfortul gravității în sine, „durerii sufletești și-atâtor chinuri ce-s partea cărnii“, cum ar spune Shakespeare, și începem să ne mișcăm în dimensiunea Dragostei. Sună colocvial, dar funcționează.

Poate fi extrem de greu, uneori - până ce soarele se arată din nou și descoperim magia Universului de a ne readuce mereu la sursa Dragostei.

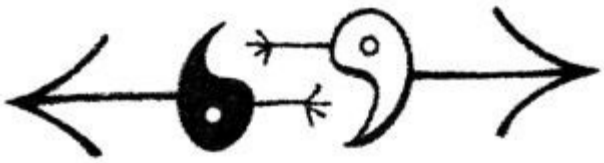
Deși obișnuim să înțelegem abandonarea ca pe o luptă pierdută, culmea e că ea funcționează cel mai bine când nu purtăm nicio luptă - când lucrurile merg bine și în armonie. În astfel de momente ne aflăm într-o stare naturală de abandon, deoarece nu avem motive să ne împotrivim, să ne confruntăm cu ceva.

Când toate merg bine, viața e ușoară și frumoasă. Cu alte cuvinte, când avem parte de vremuri bune, abandonul este *deja* conectat la fericire și la toate gesturile și gândirea care-i permit fericirii (și Dragostei) să ne anime.

Același lucru este valabil și pentru celelalte două ponturi pentru fericire - bunătatea și iertarea sunt deja parte din fericirea autentică. Nu e nevoie de nimic nou în viața noastră pentru a fi fericiți; doar de a simplifica Viața pentru a ne întoarce la Sursă. Pe scurt, fericirea așteaptă ca noi înșine să încetăm a mai fi obstacole în calea fericirii noastre și să descoperim că împlinirea ei ne-a fost la îndemână dintotdeauna.

Capitolul **17**

Cea mai dificilă parte: despărțirea



Știm toți cât de greu este să-ți iei adio de la cei dragi, de la parteneri de viață cu care am trăit alături - pentru scurt timp, dar mai ales „o viață“. Nutresc în sine credința că ne cunoaștem dintotdeauna partenerii de viață. Sunt sigur că ne întâlnim din nou, dar nu pot garanta că, odată ajunși „dincolo“, îi revedem pe toți cei pe care i-am iubit în viața asta - nu din propriile mele experiențe, cel puțin. Cea de-a doua EAM mi-a arătat secvențe scurte din viață, dar există mulți oameni care, odată „reveniți“, au povestit întâlniri uimitoare cu cei dragi. Știind că viața continuă după moarte, sunt convins că ne putem aștepta la astfel de reuniuni.

Cred că ne cunoaștem partenerii de viață și înainte de această etapă și, probabil, și mai departe și că sensul întâlnirii noastre este de a ne ajuta reciproc să ne înțelegem lecțiile în cine știe câte vieți la rând, toate predestinate (prin misterioasele căi ale timpului).

Pierderea cuiva drag poate fi una din cele mai grele

experiențe. Într-o secundă, o viață care înseamnă tot se definește, brusc, la timpul trecut. Noi (și lumea asta) vom fi ireversibil lipsiți de acea prezență unică. Un spirit mult iubit a părăsit dimensiunea noastră, lăsându-ne pradă propriilor emoții și limite. Involuntar, suntem prinși într-o capsulă de gravitate intensă extradimensională, din care pare că oxigenul dispare treptat și irevocabil - într-un fel, chiar dispare. Toată susținerea de care avem nevoie, tot sprijinul și sensul existenței dispare; cu toate astea, noi înșine rămânem aici și trebuie să mergem mai departe, deoarece *viața în sine merge mai departe*. Iar scopul existenței noastre continuă să fie prezent; chiar dacă, în acel moment, pare de-a dreptul imposibil să depășești durerea.

În capitolul despre durere, am enunțat o formulă pentru a vindeca o inimă rănită; asta înseamnă și pierderea unei ființe dragi - o inimă rănită. Suntem lipsiți de ei fără drept de apel, prin suferințe care depășesc orice altă experiență trăită; iar lipsa lor sau înlocuirea lor pare de neînchipuit. Crede-mă, formula funcționează chiar și așa - pentru a ne repara inima frântă și pentru a descoperi treptat noi rațiuni ale existenței. E nevoie de *timp* și de dovada supraviețuirii pe care timpul o dă - de prezența permanentă a senzațiilor, a identificării, a bucuriei. E un proces: conștientizarea traumei prin experimentarea *jalei*, cu locul și timpul necesare consumării lor.

Mai e nevoie de *recunoștință* (oricât de nepotrivit ar părea în acest moment) pentru că l-am cunoscut și am trăit cu cel plecat - pentru împlinirea pe care ne-a adus-o și pentru mediul de Dragoste în care am plutit împreună. E o bogăție de experiențe, de senzații și de conexiuni pe care nimeni nu ni le poate lua. Am fost binecuvântați să experimentăm Dragostea și să înțelegem astfel incredibilul potențial al Vieții și semnificația ei irevocabilă în viața noastră. Dintr-o perspectivă nouă,

această experiență ne creează capacitatea de a recunoaște frumusețea naturii, a fiecăruia dintre noi, dar și potențialul nelimitat pe care Dragostea îl conferă fără echivoc. Umilința puternică pe care o resimțim prin pierderea suferită ne dezvoltă, în plus, percepția și sensul Vieții pe care o mai avem la dispoziție.

Prin timp și recunoștință reușim să înțelegem, treptat, oportunitatea conferită de pierderea noastră - șansa de a duce mai departe scopul profund al existenței, deplinătatea înțelegerii ciclului material al prezenței Dragostei. Descoperim resurse interioare pentru a reuși să mergem mai departe și, în felul ăsta, devenim la rândul nostru un sprijin pentru alții care trec prin experiențe similare. Spiritele celor dragi „plecați“ *își doresc ca noi* să ne revenim din suferință în acest mod - prin împărtășirea Dragostei cu ceilalți, dincolo de constrângerile superficiale legate de viață și „moarte“. Nu vor ca noi să suferim în van.

Ulterior, vei descoperi în inima ta că acea persoană (sau animal grozav) pe care l-ai iubit și pierdut, deși fizic nu mai este prezent, continuă să trăiască într-o dimensiune spirituală înaltă. S-au „înscris“ într-o altfel de evidență, extra-dimensională.

Deși le simți lipsa și le duci dorul în viața materială, vei resimți prezența lor într-un loc accesibil numai în inima ta. Cu cât alegi conștient și determinat această conexiune cu ei - cu cât accesezi mai intens spiritual mediul transdimensional al Dragostei - cu atât mai mult ei vor fi prezenți în inima ta și în viața ta. Pentru că ei rămân *vii*, dincolo de lumea asta; *lasă-i să fie vii*. Continuă să le vorbești ca și cum n-ar fi plecat niciodată.

Ți-aș sugera să porți astfel de dialoguri în privat, pentru a evita o eventuală arestare sau internare la secția de psihiatrie - deși, la cât de des vedem acum oameni mergând pe stradă și

vorbind cu căștile din urechi, probabil că ai fi în siguranță. Oricum, sunt sigur că cei plecați cu care vrei să vorbești vor înțelege.

Evident, niciodată nu va mai fi la fel ca atunci când erau fizic lângă tine; bine ar fi să-i porți în inima ta cu determinare și perseverență. E nevoie de un efort susținut pentru a depăși bariera pe care moartea o ridică între doi oameni; o poți depăși, însă, prin credință și înțelegere a prezenței lor vii în inima ta. Îi poți transforma în subiecte ale refugiului și ale devotamentului tău, ceea ce-ți va aduce liniște interioară și o inimă deschisă în care le vei resimți prezența - atunci îi vei auzi cu claritate și vei ști că-ți vor fi mereu alături.

Viața noastră ca oameni înseamnă o experiență fizică, senzorială, la fel și amintirea celor dragi care au murit - energia lor, atingerea lor. Timpul diminuează aceste amintiri; de aceea, bine ar fi să ne concentrăm pe senzațiile Dragostei noastre, nu pe ce-am pierdut. Ca în orice practică spirituală, claritatea contactului crește și descrește prin acest văl numit de hinduși *maya* - obstacolele greoaie ale vieții noastre. Din nou, ca orice practică spirituală de succes, depinde foarte mult de practică, practică, practică. Dacă ești determinat să depășești starea insistentă, oarecum egoistă (poate chiar romanțioasă) de suferință cauzată de pierdere, *vei descoperi că cei dragi continuă să fie prezenți* și că îți pot fi de ajutor când ai nevoie.

Îmi place să cred că funcționează asemănător și de cealaltă parte. Ca și în viața de aici, și dincolo este foarte important să asculți cu atenție, *să fii prezent*. Odată „mort“, cască bine ochii și urechile. Fii viu! Întotdeauna vom putea oferi o mână de ajutor celor dragi, prin Dragoste, oriunde ne-am afla.

Despărțirea de cei pe care i-am iubit este, cu siguranță, cea mai dificilă parte a acestui proces, indiferent dacă tu ești cel care pleacă sau invers. Într-un fel, e mai greu să fii cel rămas în

urmă, cu tentația umană previzibilă și inutilă de a ne învinovăți pentru tot ce s-a întâmplat. Dar trebuie să găsim o cale de a continua să trăim fără beneficiul unui parteneriat fizic. (Nu știu alții ce fac și cum sunt, dar eu însumi știu că pot fi extrem în util - când trebuie plătite facturile, când gătesc mâncare mexicană sau când e nevoie de un braț puternic pentru a căra lucruri grele.) Dacă tu ești cel care pleacă, ajută-i pe cei dragi să știe că n-au greșit cu nimic. Să știe că nu îi vei abandona și că le vei insufla în continuare căldura Dragostei, dintr-o dimensiune extrasenzorială din inima lor. Privește-i în ochi și spune ceva de genul:

> *„Te iubesc și te voi iubi mereu; păstrează-mă în inimă și tu vei fi în inima mea. Dar continuă să trăiești! Depășește-ți tristețea și încearcă să nu suferi. Bucură-te de fiecare moment cât mai intens. Voi fi mereu lângă tine - dacă nu sunt ocupat în altă parte, caz în care asigură-te că ai ceva important să-mi spui și anunță-mă din timp“.*

Suntem cam ocupați „dincolo“ - ca orice înger discret și harnic.

Fiecare dintre noi suntem martori, la un moment dat, la trecerea în neființă a cuiva. E un moment dificil, dar esențial - a fi prezent într-un context de care ne temem și a ști care este atitudinea corectă într-o astfel de *clipă sacră*. Putem experimenta o mulțime de sentimente bizare când ajungem în postura de îngrijitori sau, dimpotrivă, *de îngrijiți*. Sentimente precum neputința, vina, resentimentul sau chiar furia în fața „nedreptății“ vieții. Crede-mă, însă, că înțelegerea și acceptarea

mortalității noastre este cel mai just moment al Vieții. Intuitiv, știm că trebuie *să fim de față când se petrece* - să ne abandonăm circumstanțelor, să ne purtăm durerea și să evoluăm dincolo de sentimentele noastre egocentrice. Pentru că sentimentele sunt, până la urmă, doar sentimente. Ne ghidează spre adevărul din noi, dar nu sunt neapărat adevărul în sine.

E dificil să-ți găsești echilibrul, să-ți păstrezi rațiunea în clipa aceea dificilă, suspendată într-o stare de *grație*. Iată ce poți face pentru a suporta durerea, pentru a înțelege și a-ți asuma sentimentele conflictuale și pentru a-ți păstra sensul și rațiunea: lasă orice altceva deoparte și umple-ți inima cu *Dragoste*. Prin înțelegerea fundamentală că nu există moarte, Dragostea îți va conferi echilibru mintal, sprijin, sens și direcție.

Empatia reciprocă este conexiunea noastră cu puterea vindecătoare, ca parte a unui circuit nesfârșit - legătura strânsă la nivel spiritual între cel care are cea mai mare nevoie de vindecare și cel capabil să o ofere. Adevărul este că *toți* avem nevoie de vindecare, iar capacitatea de a ne identifica unii cu alții este cheia prin care putem oferi ajutor și confort - „medicamentul spiritual“ - transmisibil doar de la o ființă la alta. *Noi înșine* suntem vehiculul puternicei energii spirituale. Precum morile de apă, colectăm energia Dragostei și compasiunea, iar Viața ne aduce, la un moment dat, în postura de a le „revărsa“ asupra celor din jur.

E un proces căruia îi poți spune Regula de Aur - exact asta este (când ceva primește denumirea de „Regulă de Aur“, înseamnă că și-a demonstrat din plin meritele). În mod constant ni se oferă șansa de a deveni acea persoană capabilă să le ofere celorlalți ceea ce și-ar dori ea însăși să primească, cu recunoștință. Prin natura ciclică a Vieții, avem la rândul nostru șansa de a primi. Între timp, unul din cele mai dure și grele momente ale Vieții este, de fapt, o grozavă oportunitate - de a

împlini înțelegerea sacră încheiată între noi undeva, cândva în timp.

Când ajungem benevol (sau forțat, uneori) parte din acest ciclu etern de grijă reciprocă, cred că devenim totodată conștienți, la nivel intuitiv cel puțin, de mașinăria spirituală invizibilă care pune în mișcare lumea și viața pe planeta noastră. Cum bine arată venerabile texte spirituale, *a oferi* - a fi de folos unul altuia, a lăsa deoparte temerile egoiste inerente - ne conferă în schimb cele mai prețioase daruri ale Vieții: vindecare, confort și - din nou - Dragoste. E o stradă cu două sensuri - oferi și primești grijă, atenție și Dragoste.

Universul (sau Dumnezeu, cum alegi tu) ne suspendă cumva într-o bulă de har și de îndurare în clipele grele, mai ales la final de drum, când tot ceea ce este material dispare în neant și devenim irevocabil și complet spirit pur. Ca martori ai tranziției spiritului din corpul dureros înapoi în lumina puternică a ființei și a fericirii, ne conectăm cu magia divină a Dragostei și a Vieții.

Îți amintești, probabil, perioade din viață când prieteni apropiați au fost bolnavi și păreau aproape a fi „pe ultimul drum“. Imaginează-ți cum s-ar simți cei din jur dacă tu ai fi în această situație. Inevitabil, e un moment dificil pentru oricine. Cum am putea să trecem mai ușor prin ele? *Râzând*, evident. Nu cred că există o clipă pe lumea asta în care puțin umor de calitate să nu fie apreciat și bine venit... o binecuvântare.

Evident, moartea nu poate fi considerată un moment comic. Probabil că nimănui (cu excepția unui comediant) nu i se acceptă umorul pe acest subiect, în afara celui care chiar moare. El poate fi cât de amuzant poftește. Dacă ai chef să faci o glumă bună, ei bine, într-o astfel de situație ai un avantaj major - elementul-surpriză. Dacă tu ești pe moarte, crede-mă, nimeni nu se va aștepta să fii amuzant, autoironic, așa că-i poți

surprinde cu încredere. Nu lua lucrurile în tragic, încearcă să îndulcești puțin situația. Dacă o faci, în schimb, în beneficiul altcuiva, recomandarea rămâne valabilă: o inimă ușoară și voioasă aduce multă lumină într-o „vale întunecată“.

Ți s-a întâmplat vreodată „să pierzi complet controlul“ într-un context serios și să izbucnești în râs, un râs isteric, incontrolabil? Te simți grozav, așa-i, deși momentul nu e deloc propice. Adesea, tocmai aceste momente „solemne“ au nevoie de relaxare, de destindere. Poate fi cel mai eficient tratament... deși pare atât de nepotrivit.

Mulți oameni trimit flori când ești bolnav. De ce n-ai face tu înainte ceva neașteptat? *Trimite-le tu flori* cu un bilet pe care scrie: „Mulțumesc că ești cel mai bun prieten din lume!“ sau „Mi-ai făcut viața mai frumoasă - chiar dacă aveam nevoie sau nu de asta“. Sau „Mă întristează teribil gândul că voi avea în continuare mai mult păr decât tine!“. Cu alte cuvinte, spune-le „*la revedere*“ cu stil, cu originalitate. Nu e un moment să fii nepoliticos, dar nici unul în care să uiți ce v-a legat atâția ani, ce v-a apropiat. În plus, gândește-te la starea de bine, de inspirație pe care o va genera atitudinea ta pozitivă și ce despărțire plăcută veți avea - și la toate vorbele bune și amintirile plăcute pe care le vor invoca în amintirea ta.

Aș adăuga că, odată ce te apropii de final, bine ar fi să nu lași în urmă situații încurcate, neclarități - nu neapărat conflicte sau certuri, poate fi un împrumut, o datorie (ai împrumutat cuiva caiacul, spre exemplu) nereturnată la timp - trimite un mesaj prin care să-ți liniștești cumva prietenul. Ceva de genul ăsta (e un exemplu):

> *„Dragă Jim,*
>
> *Ți-am împrumutat mai demult caiacul. E în regulă, te rog să nu-ți faci griji. Abia dacă l-am folosit de două ori - te rog să-l păstrezi și să-l folosești cu plăcere. Mie mi s-a*

părut întotdeauna cam greu. Toate cele bune, prietene! Ne vedem în aval!“.

Acum e întotdeauna un moment prielnic să fii generos cu toate bunurile tale - cu lucruri, cu umor, cu spiritul și cu Dragostea ta. Mai ales cu *lucrurile* de care nu mai ai nevoie. Oferă-le familiei, prietenilor sau chiar străinilor. Cuiva care are nevoie. Sau cuiva care poate nu are nevoie de ele. Doar oferă, ca simbol al prețuirii tale sincere și în semn de respect și recunoaștere a spiritului nemuritor al dăruirii.

A fi deosebit de mărinimos este o atitudine plăcută și elegantă de a spune bună și la revedere. Sau *au revoir*. Sau *auf wiedersehen*. Sau *hasta la vista*. Vei observa că, în multe limbi, a spune la revedere nu înseamnă, de fapt, a-ți lua adio - mai degrabă are sensul de „pe curând“ sau „până data viitoare“. Ca și cum știm deja adevărul. Favoritul meu rămâne însă *Aloha*. În limba havaiană, *Alo* înseamnă „prezență“, iar *Ha* înseamnă „respirație“. Deci *Aloha* înseamnă „prezența respirației“. Se potrivește de minune contextului nostru (înăuntru și înafară), fiindcă știm deja că *Aloha* descrie ambele momente - bună și la revedere.

Am menționat deja de vreo mie de ori importanța de a avea o „inimă deschisă“, așa că detaliez puțin ce înțeleg prin asta - și, mai ales, de ce e atât de importantă în momentele dificile în care ne pierdem sau ne părăsim reciproc (temporar).

Toți am experimentat momente de generozitate spontană

sau mărinimie - când unul din copii are un succes și acest lucru ne face extrem de încântați; când ascultăm o melodie grozavă; când suntem martori la un moment de tandrețe în care un câine imens lasă un pisoi să-i adoarmă pe cap. Despre genul acesta de sentimente vorbesc. Senzația pe care o ai când toate gândurile dispar instantaneu și inima ți se umple de dragoste și de compasiune.

În felul ăsta se activează un loc în noi înșine în care Viața poate fi ceea ce este - simplă și miraculoasă. Un loc incredibil de relaxant, dominat de toleranță, de acceptare, de voință, de empatie. Un loc plin de *bucurie* - unde ranchiuna, invidia sau teama pur și simplu n-au loc. Fără să ne dăm seama, ne trezim copleșiți de Dragoste. Chichița ar fi să menținem cât mai mult această stare și să o transformăm într-un mod de viață, în felul nostru de-a fi. Meditând la sursele devotamentului nostru ne ajută să găsim calea miraculoasă către desăvârșire. Și să rămânem acolo.

Mărinimia este importantă mai ales pentru că ne sprijină în suferința pierderii ireversibile provocate de moarte, pentru că e singura atitudine confortabilă și eficientă de a ne abandona principalei teme a cărții: *MOARTEA NU EXISTĂ* - doar corpurile noastre care dispar. Mărinimia este singura cale pentru a găsi credința necesară de a vedea dincolo de durerea pierderii (dincolo de vremelnicia corpurilor noastre) către cunoașterea și acceptarea faptului că vom fi pururi prezenți unul pentru celălalt - într-o „eternitate“ ce nu se rezumă la cronologie perpetuă, ci se împlinește într-o stare de existență și de trăire continuă în acest moment.

Nu mă pricep prea bine la exerciții, dar am unul care te ajută să-ți deschizi inima și să o păstrezi deschisă.

Stai în picioare și imaginează-ți că prinzi cu mâinile cele două părți ale cavității toracice, pe care le tragi și le

depărtezi una de alta, ca și cum ai deschide o haină.

Acum respiră adânc și lasă toată energia inimii să iasă din tine.

Apoi inspiră profund și primește în tine tot ce-i frumos, luminos și trist din afară.

Respiră și încearcă să rămâi în picioare și să respiri cât mai mult timp.

E singurul exercițiu fizic din carte, deci te poți așeza după ce îl termini.

Când transformăm mărinimia într-un mod de-a fi, viața în sine evoluează și se deschide în cea de-a patra dimensiune, indiferent cât timp mai avem împreună. Putem împărtăși Dragostea, tristețea și speranțele cu oricine și orice, în orice moment. Împlinim un nou mod de a fi împreună, ne identificăm într-o nouă manieră cu viața. Chiar și o viață simplă și limitată emoțional se poate desăvârși în bucurie și celebrare. Îi poate cuprinde pe toți cei dragi, pe cei pe care-i vom îndrăgi vreodată și toate experiențele noastre cu orice ființă întâlnită - sau neștiută încă. Când inima este complet deschisă, avem capacitatea de a înțelege pe oricine și orice.

Cele mai dificile cărări ale Vieții pot avea un cu totul alt sens când pășim cu voință și cu inima larg deschisă. Când intensificăm energia inimii, conștiința empatică se intensifică de asemenea și ne putem conecta cu ușurință la puterea prețioasă și concentrată a Dragostei - genul de energie pe care o împărtășim când știm că mai avem puțin timp împreună.

Viața, în sens larg, este mult prea complexă pentru a se limita doar la bula de timp care e experiența noastră, a fiecăruia. Noi înșine suntem parte *din* ea, acum și de-a pururi. Odată ce acceptăm asta, accesăm a „patra dimensiune“, unde vom continua să dăinuim alături de cei dragi - să-i iubim, să fim ghidați de ei, să fim prezenți în inimile lor și să-i avem

permanent în inimile noastre.

Capitolul **18**

Cât de întunecat este de fapt întunericul total?

„Iisus a spus: Ferice de omul care s-a supus încercării; el a găsit viața.” (Evanghelia după Toma, Rostirea 58)

Urmează partea cea mai grea a conversației noastre. Poți alege să sari peste ea sau să continui, dacă simți că așa trebuie. Se referă la realitatea fizică a morții.

Mă întristează să spun că au fost ani în viața mea în care am trăit într-un întuneric total al spiritului - în care am fost nevoit să îndur o suferință fizică intensă și fără remediu, pentru a reuși să regăsesc lumina. Nu recomand nimănui calea asta. Sufletul mi-a atârnat adesea de un fir de ață și aș fi putut să mor de-a dreptul de multe ori în timpul acelor ani extrem de duri. Mi-e greu să recunosc lucrurile astea acum - și mai ales regret timpul pierdut - dar mă bucur că am reușit să trec cu bine de încercarea asta.

Ca mulți alții, au fost momente când am suferit dureri fizice cumplite, ce păreau fără final. În realitate, au durat cel mult câteva luni. Eram destul de tânăr pe atunci, iar cele trei „atingeri“ ale aripilor morții pe care le descriu aici m-au luat

complet prin surprindere și nu au durat prea mult. Nici una nu se compară cu un declin prelung și dureros. Momentul meu de depresie profundă se limitează, așadar, la aceste perioade de disperare personală - chiar și așa, n-am încetat o clipă să sper că voi vedea din nou „lumina“ soarelui.

Cred că majoritatea dintre noi trecem prin astfel de experiențe - de suferințe nesfârșite, de disperare, de izolare în ceea ce pare a fi închisoarea sinelui însuși. De asta ne temem toți referitor la clipa finală a vieții - nu de moarte în sine, cât de posibilitatea unui declin dureros și imobil, când a trăi înseamnă mai greu de îndurat decât orice ar putea să fie moartea (personal, cred că e adevărat) și când, cum se petrece de regulă, chinul nu se sfârșește decât când *totul* se sfârșește. Prin asta trecem majoritatea înainte de a părăsi această viață; dar nu durează mult.

Cred că nici unul dintre noi nu poate intui pe deplin curajul și tăria de caracter necesare pentru a îndura un atac prelungit asupra confortului, a bunăstării și a demnității ființei - asupra umanității în sine care poate însemna plecarea din această viață - până când nu trecem noi înșine prin asta. Nu există moment mai solemn și mai avid de Dragoste decât acela în care Viața ia înapoi tot ce ne-a oferit vreodată. Iartă-mă dacă descriu situații familiare și dureroase pentru tine. Dar n-am vrut să ating doar superficial adevărata suferință a Vieții pe care, fără a-i înțelege cu adevărat sensul, unii din noi sunt condamnați s-o îndure.

Îmi dau seama că am valsat cu grație între finalul vieții și începutul unei minunate „Vieți de apoi“, ca un delfin care străbate oceanul vieții și saltă apoi cu entuziasm în raiul celei de dincolo, fără a marca momentele delicate, în care ne trezim adesea împovărați de suferință pe fundul oceanului. Îmi pare rău că nu le-am acordat încă importanța și compasiunea

profundă pe care le merită.

Cred că nu există o cale mai ușoară decât sentimentul de abandon - sau de trădare, de umilire, de victimizare sau de pierdere - poate doar o dependență profundă de o formă sau alta de Dragoste ca unic răspuns - pentru a reuși să ceri ajutor și pentru a te rezema smerit pe *Divinitate*. Sunt chinuri pe care nici Dragostea nu le poate domoli; dar sunt multe altele pe care numai Dragostea le poate îndura și există un fel de acces secret la Dragoste - o adevărată *sursă divină* specială - care ia naștere în clipele noastre de adevăr.

Cel mai greu de îndurat mi se pare chinul unui întuneric lipsit de dragoste, deși știm că întunericul e doar temporar și că ascunde o imagine pe care nu o putem vedea încă. A crede în existența Dragostei e dificil în clipele astea. Dar *credința nu e mereu un loc luminos și vesel*. Adesea, e exact opusul. Fiecare are parte de neputință și de pierdere totală, pe care va trebui să le înțelegem și să le depășim, pentru a afla adevărul pe care doar lumina umilinței îl poate releva.

Dacă ți-e teamă de astfel de chinuri, bun venit în club. Pot spune doar atât: când ți se pare că greul nu se mai termină, fii convins că *nimic nu durează la nesfârșit* în viața asta. Și ceea ce pare acum a fi un „final“ e doar atât, o aparență.

Ca argument, ia aminte la cele mai simple minuni - lumina soarelui pe mâna ta, o pasăre ciripind, un copac subțirel legănat de vânt - și descoperă frumusețea și bucuria lor, în orice clipă. În fiecare din noi trăiește și renaște o frumusețe aparte. Viața se închide și se deschide, într-un echilibru perfect: precum răsăritul și apusul, luna care crește și descrește - miracole simple pururi prezente. Precum viața și moartea.

Pare firesc, oarecum, ca viața să ne uzeze și să ne isprăvească, așa cum noi înșine procedăm adesea cu timpul nostru aici. Am auzit spunându-se că nu noi trăim Viața, ci Viața *ne consumă pe noi* (cred că Joseph Campbell a spus asta, dar nu garantez, pentru că Viața m-a consumat suficient de mult pentru a mai pune bază pe memoria mea). Ceea ce are sens, nu-i așa? Suntem reduși în final la forma noastră cea mai simplă, goliți de energie fizică și cu un „ambalaj“ cam șifonat. Revenim cumva la elementele de bază din care am fost creați, doar că ceva mai uzate de la atâta purtare. Cred că trebuie să ne așteptăm la un proces cam incomod și neplăcut, deși au existat cândva și momente cu adevărat fabuloase.

Personal, în urma experiențelor în viața de apoi cu care am fost binecuvântat, cred cu tărie că a-i condamna pe cei care aleg să-și controleze finalul vieții sau apelează pentru asta la ajutorul unei persoane de încredere e o mare idioțenie. A împiedica un adult care și-a trăit viața să scape de chinul unui declin lung și umilitor și să evadeze în bucuria vieții de dincolo - *asta* mi se pare cu adevărat o crimă. Cât timp se bazează pe dragoste și rațiune, decizia de a scăpa de un vehicul inutil și dureros trebuie să-i aparțină în întregime ocupantului acestuia. În acel moment, corpul este terminat. Dacă spiritul alege să-l părăsească, iar mintea și inima sunt la unison, atunci așa să fie.

Viața va cere înapoi doar „perla de lumină din centru“ (cum îi spune Rumi), *sinele tău* care va continua să existe într-o nouă formă de har și desăvârșire. Ceea ce vrei să faci cu corpul tău este, din nou, alegerea ta și numai a ta.

Am să închei această parte cu o poveste adevărată, a unui tip faimos și de succes, însă cu o experiență cam tristă de (Viață și) moarte.

A avut la început o viață umilă și modestă, dar a ajuns să fie extrem de bun și de faimos în munca lui. S-a îndrăgostit și s-a însurat cu o femeie frumoasă, cu care a avut doi băieți gemeni. Cariera l-a ajutat să ajungă pe culmi înalte - o faimă mondială, chiar - dar, în același timp, soția lui era chinuită de o teribilă boală mentală. Tot pe atunci, dintr-o tragedie, unul din gemeni a murit la doar douăzeci de ani. Boala soției s-a agravat și declinul era iminent. Doi ani mai târziu, a murit și ea.

Omul a reușit să se adune și să-și continue viața cu succes, realizând tot mai multe reușite profesionale. Când a ajuns la vârsta la care majoritatea sunt în culmea succesului și se bucură de realizările lor, omul nostru a fost diagnosticat cu cancer la pancreas și foarte puțin timp rămas de trăit. Starea lui fizică s-a înrăutățit, dar cei din jur susțin că avea un spirit și o prezență energetică atât de puternice, încât a reușit să depășească cu mult așteptările medicilor.

În ultimele zile de viață, a continuat să glumească cu familia și cu prietenii, creându-le lor o stare de bine. Ultimele sale cuvinte, după luni de suferință, au fost „Binecuvântare... binecuvântare“, cu zâmbetul pe buze.

Întreaga lui viață (și demna trecere) rămân o sursă de inspirație pentru milioane de oameni și cred cu tărie că spiritul acestui om neobosit trăiește mai departe în acest ocean de Dragoste care e Viața, alături de cei dragi lui, în Sursa comună nouă, tuturor.

Capitolul **19**

Ultima dată când mi s-a rupt filmul, eram în Arizona

Dacă moartea nu e rezultatul uzurii normale produse în urma unui trai lung și plin de evenimente, atunci este cu siguranță determinată de factori impredictibili, care converg într-o combinație nefericită de sănătate precară, ghinion sau alegeri greșite. Cea de-a treia Experiență Aproape de Moarte și ultima, sper, a fost provocată de două din cele trei cauze enumerate. Sănătatea mea era destul de bună - dar conjuncturile vieții mele de până atunci au dus la o tranziție extrem de dură.

Mă întorsesem în Arizona în căutarea împlinirii unei iubiri iluzorii pe care o tot așteptam de vreo doi ani de zile. O femeie cu un trecut dificil păstrase o „portiță“ deschisă pentru mine o

vreme, doar că în ultimul timp amenința să rupă relația. Eu m-am speriat și m-am gândit că o viață cu dragoste e de preferat uneia fără, așa că am sărit cu capul înainte, în ideea că am ocazia „să mă așez la casa mea“ (în ciuda semnalelor de alarmă de care eram conștient). Trecuseră deja ceva ani de la ultima EAM descrisă și aici și, deși mi se deschisese mintea și învățasem câteva lecții importante în Viață, niciuna nu pătrunsese suficient de adânc în conștiința mea. După ani de zile în care negasem orice urmă a vieții mele spirituale, continuam să trăiesc lume inconștient de egoistă, de temătoare de lipsită de dragoste.

Statul Arizona e renumit pentru starea predominantă de anarhie și de fărădelege tipică Vestului sălbatic, iar eu aveam să mă lovesc din plin de ea într-o duminică, în timpul Super Bowl-ului. Ieșisem într-un orășel cu prietenii să vedem meciul în centru și, imediat după, am ieșit să dau un telefon dintr-o cabină publică, aflată într-o piață plină de festivitățile specifice evenimentului. (Încă foloseam telefoane publice pe atunci.) Iubita mea rămăsese acasă pentru a coace biscuiți.

Imediat ce am format numărul, am devenit ținta unei găști de „skinheads“ mustind de alcool. Dacă nu știi ce înseamnă skinhead, ei bine ei sunt un grup violent de tineri nemulțumiți în general și neintegrați social, adesea cu interese din domeniul pseudo-militar și neo-nazist. Sunt o grămadă în Arizona, să-i țină Dumnezeu. Tocmai întors de pe coasta de est, eram îmbrăcat oarecum pretențios pentru standardele locale, ceea ce cred că a atras atenția și mânia unuia dintre ei.

Înainte să-mi dau seama ce se întâmplă, m-am trezit sub o ploaie de pumni din partea unui puști imens, care urla injurii sexuale și mă încolțise de-a binelea, până când firul telefonului se întinse la maximum. Mi-a smuls receptorul din mână și l-a agățat, urlând în continuare în capul meu. Reușisem să-l calmez

oarecum, explicând că tocmai ce vorbeam cu logodnica mea, deci nu eram ceea ce credea el și-l enerva cumplit de tare - adică homosexual, bănuiam. Într-un final, s-a liniștit, s-a întors și a plecat.

Mi-am sunat din nou iubita, care auzise frânturi de conversație, și am început să-i descriu faza cu amănunte, crezând că tipul se depărtase suficient să nu mă mai poată auzi. Se pare că nu, el a auzit ce vorbeam și m-am trezit atacat din nou, de data asta mult mai violent și mai determinat. Am scăpat receptorul în timp ce mă lovea cu sete ca pe un sac de box, umilindu-mă, cu venele umflate și cu pumnii încleștați.

După ce că m-am aflat la locul nepotrivit într-un moment total nepotrivit, am reușit să iau și una din cele mai proaste decizii ale vieții mele. Fără să mă gândesc prea mult (reacționam instinctiv din frică), m-am sprijinit cu piciorul în spate și i-am ars puștiului un pumn în bărbie. El s-a îndreptat țeapăn și s-a legănat pe călcâie, cu mâinile inerte în lături și cu degetele întinse. Deși merita să-i fi strigat careva „ferea“, puștiul s-a întins cât era de lung pe asfalt, complet scos din joc. Fusese o lovitură norocoasă. Singura, de altfel, din seara aia pentru mine.

Câțiva privitori de pe margine mi-au lăudat „curajul“ de a riposta, dar eu o rupsesem deja la fugă spre bicicleta cu care venisem în oraș, încercând disperat să ajung acasă întreg. Habar n-aveam că bătălia noastră era atent supravegheată de o dubă plină de tipi din aceeași gașcă, care m-au urmărit, m-au prins din urmă și mi-au trosnit capul cu un obiect extrem de dur, care m-a trimis direct peste marginea drumului. Direct într-un bazin întunecat, plin cu crocodili zâmbitori și înfometați.

La un an și jumătate de la incident, când am primit în sfârșit raportul poliției, am descoperit că poliția locală fusese

martoră la urmărirea și la atacul bandei de skinheads asupra mea, dar și la „ritualul“ lor specific în care mi-au burdușit cu lovituri corpul inert. Se pare că poartă niște cizme speciale pentru genul ăsta de bumbăceală.

Deci nicio speranță de ajutor de la poliția locală ai cărei membri, se pare, au fost colegi de arme cu unii dintre atacatorii mei - și poartă același tip de cizme.

Încă o dată, am părăsit această lume. Spre deosebire de experiențele anterioare, de data asta nu m-am detașat complet. Nici urmă de sentimentul de eliberare sau de acea detașare senină și totală. Ce-i drept, nu am fost conștient în timpul bumbăcelii ritualice și nici în timpul intervențiilor medicale de urgență care au urmat la un moment dat, dar simțeam în mod ciudat suferința lor fizică extrem de intensă. Nu a fost deloc o trecere lină; știam, de fapt, că nici nu va avea loc o trecere de data asta, deși mi-o *doream* cu disperare. Atmosfera nu era nici pe departe la fel de primitoare ca înainte.

Cred că-mi epuizasem „primirile“ binevoitoare în lumea de dincolo, fiindcă nu mai era locul cald și luminos de altădată. Mai degrabă, un purgatoriu întunecat. Simțeam și acum o prezență blândă, dar fermă, dar nu-mi spunea nimic. De data asta, nu mai voiam să mă întorc și-mi amintesc că m-am împotrivit cu tărie ideii - rezistență marcată de senzații de traumă fizică. Am fost nevoit să mă întorc, în ciuda împotrivirii mele. Nu aveam de ales. Nimic nu fusese în regulă în contextul plecării mele și aveam multe de rezolvat pentru a găsi dulcea „eliberare“ a morții. Ăsta era, de fapt, sensul episodului prin care treceam - să înțeleg că iroseam anii fără să înțeleg și să fac ceva ca lumea.

Când am pierdut lupta de a rămâne dincolo, m-am trezit brusc zăcând pe trotuar și privind bezmetic în ochii vigilenți ai medicului de pe ambulanță. „Și-a revenit“, l-am auzit, adică mă

întorsesem la viață.

Un prieten care a lucrat în ultimul timp la serviciul de Ambulanță m-a asigurat că aceste plecări și reveniri au loc de foarte multe ori.

Pe lângă multe alte răni, suferisem o izbitură puternică la cap (din nou) și mă alesesem cu o cicatrice imensă, aproape în același loc ca prima dată, în partea din stânga - ceea ce aduce în discuție un subiect teribil de interesant despre loviturile care au loc într-o anumită parte a capului. Oare o lovitură în emisfera stângă a creierului - cea dedicată ordinii, calculului și analizei - favorizează dominația emisferei drepte a creierului - partea non-analitică, tolerantă, „prezentă“, „spirituală“ și creativă? Neuroanatomia modernă pare că susține această teorie. Nu sunt expert în problemele astea, dar e un subiect interesant, nu crezi?

A durat luni de zile - *chiar ani*, de fapt - să-mi revin. A fost nevoie de intervenții pentru a-mi repara umărul distrus, de proteze de titan care să mă țină laolaltă și multe asemenea. Dar m-am ales și cu o nouă abilitate din chestia asta: umărul buclucaș poate prevedea cu exactitate vremea rea, deci *există* întotdeauna, se pare, și o jumătate plină a paharului. Chiar și cu apă.

Am învățat și câteva lecții importante din toată afacerea asta extrem de dureroasă. În relaționarea cu autoritățile la acea vreme, am înțeles cu greu că nu aveam niciun câștig de cauză. Nu exista dreptate pentru mine în acel context, indiferent dacă lucrurile stăteau așa sau altfel. Toți martorii dispăruseră subit și, oficial, *eu* eram singurul acuzat ca autor al primei lovituri.

Poliția a fost extrem de explicită în a mă face să înțeleg că nu mă va sprijini în niciun fel, astfel că m-aș fi ales cu o grămadă de dușmani în poziții complet nepotrivite dacă insistam în apărarea mea.

Pe scurt, câteodată nu există dreptate sau nedreptate, *lucrurile sunt pur și simplu ceea ce sunt*. Lumea are propriul mers și nu stă în loc de mine - doar în felul în care eu aleg să energizez circumstanțele vieții mele. A fost un moment total nepotrivit, creat ca rezultat al unor factori favorizanți și intensificat, cumva, de reacția mea; ca să depășesc momentul, am încercat să iert Universul (ceea ce nu l-a deranjat) și să-i mulțumesc pentru lecțiile oferite. Genul ăsta de atitudine mi-a luat ceva timp. *Ani de zile*, ca să spun tot.

O lecție esențială, pe care am învățat-o în cel mai dur mod cu putință, este următoarea: *violența (sub nicio formă) nu rezolvă nimic*. Nu face decât să genereze și mai multă violență. În plus, violența psihică sau fizică produce imediat suferință și, ulterior, remușcări chinuitoare. Numai Dragostea are darul de a dezamorsa o situație conflictuală; și orice problemă gravă are întotdeauna un răspuns la nivel spiritual.

Ce lecții profunde am învățat în urma acestui incident? În primul rând, aceea că există anumite lucruri - preferabil ar fi *pozitive* - pe care fiecare din noi trebuie să le facă în viața asta și, cum probabil bănuiești, cu cât sunt mai multe fapte bune, cu atât mai bine. Rolul nostru aici este de a ne desăvârși prin aflarea Dragostei și de a-i ajuta pe alții să evolueze prin Dragostea noastră. Asta înseamnă că toți facem parte dintr-un ciclu existențial hrănitor și încurajator (deși nu întotdeauna „just“), în care avem un rol aparte - o inteligență extrem de înțeleaptă și empatică, care ține socoteala evoluției noastre și care ne conferă sens vieții. Cu cât reușim să ne descoperim sinele autentic, cu cât dăm deoparte interesele egocentrice și ne

concentrăm asupra celorlalți, cu atât ne va fi mai simplu să ne înțelegem rolul și menirea personală.

Poate cea mai terifiantă, dar uimitoare și reconfortantă descoperire la care am ajuns - la mult timp după ce mi-au trecut toate junghiurile și vânătăile - a fost, totodată, și cea mai dificil de înțeles, de acceptat și de asumat, în cele din urmă. E ceva ce am menționat și mai înainte, anume că nu ești niciodată *cu adevărat* singur (într-un fel resimțit, probabil, de oricine la un moment dat).

Ani mai târziu, când am reușit să depășesc toată suferința îndurată, dar și provocată altora, am descoperit ceva cu adevărat uluitor, ce știam deja, dar nu conștientizasem până atunci - ceva teribil de emoționant: *cineva a fost mereu alături de mine de fiecare dată când murisem*. Cineva m-a îndepărat cu grijă și cu blândețe de mașina distrusă; cineva mi-a arătat acele scene alese cu meticulozitate din viața mea, scene de o semnificație aparte; și cineva m-a împins cu blândețe, dar și determinare, înapoi la viață, ca să-ți povestesc azi aceste lucruri uimitoare. Mi-am dat seama că era *o singură prezență* - un ghid, un protector, un înger - pe care îl cunoscusem personal (la fel ca pe o mătușă dragă, demult dispărută). Sunt sigur că fiecare din noi are un astfel de înger și că ne bucurăm de atenția lui personală și integrală. *Nu suntem niciodată singuri*.

Știu că poate părea puțin bizar. Adică, pe bune, cineva e cu ochii pe mine *non-stop*? Așa e. Dar nu e mare lucru, oricum, fiindcă, din fericire, nu sunt un tip teribil de important și nici tu nu ești. Nimeni nu e teribil de important, cu toate astea toți suntem importanți.

Iar „non-stop“ nu înseamnă mare lucru. Cred că îngerii noștri ne percep dintr-o perspectivă *diferită* de cea a trecerii timpului. Cred că fiecare din momentele noastre de viață le par eterne, pe măsură ce se petrec, ca niște panouri discrete ale

timpului suspendate în spațiu - la fel cum aceste momente rămân suspendate în amintirea noastră. Totul se întâmplă *acum*. Toate se întâmplă acum de când lumea și așa va fi mereu. Ca ființe umane, nu putem înțelege această perspectivă, dar în suflet știm bine că sunt cauze ce generează efecte, în special în momentele în care acceptăm deplina recunoaștere a adevărului intim. Cunoaștem foarte bine acele părți de viață ce trebuie îndreptate, asperități ce pot fi netezite și afaceri neîncheiate ce trebuie lămurite.

Cine și-ar dori un martor la toate lucrurile *personale*, indiferent de cât de tolerant ar fi acesta? Se spune că „boala zace în secrete“ - în gesturi urâte, în egoism, în gânduri ostile și toate aceste neplăceri pe care le ascundem „la loc sigur“ în compartimentul minții noastre. Firea umană ne face să credem că aceste secrete murdare nu ni se văd pe față, nu se pot „citi“ în dorințele noastre sau în spatele faptelor noastre. *Dar se văd*. Pentru că ajung să ne definească, să ne reprezinte în exterior. Iar întrebarea este: cine sunt eu cu adevărat? Și cine vreau să fiu? Partea bună e că aceste secrete despre noi înșine n-ar trebui să ne sperie, deoarece le avem *pentru a învăța din ele*. Viața nu *ți* se întâmplă, pur și simplu...

Îngerii (și oamenii angelici) ne iartă imediat faptele, deoarece ei înșiși le știu și le înțeleg atât de bine. În felul ăsta, temerile noastre se pot dilua în realitatea acelei intimități profunde - acea cunoaștere împărtășită a sinelui evoluat. Adepții sufismului o numesc *fana* - disiparea sinelui uman în Dragostea Eternă. Foarte plăcut, nu?

Cred că a fost un mare adept al Ordinului Swami, pe nume Maharshi, care a spus că nu ne temem de moarte din cauza unui sfârșit dureros al vieții. Fiindcă vom fi pregătiți pentru asta până ajungem în momentul final. Ceea ce ne sperie, însă, este recunoașterea dureroasă a ceea ce am făcut în viață, acel

interviu de aur. E o rușine pe care am dori s-o evităm, de fiecare dată. Moartea *este* o eliberare binecuvântată, dar poate fi și mai plăcută prin felul în care trăim.

Toate aceste revelații mă ajută să descriu ceea ce este dificil de observat, dar pururi prezent, anume *tehnologia inimii*, de care am tot amintit. Pentru că totul este parte din realitatea măreață pe care o ocupăm de fapt - ținutul spiritual care ne învăluie, ne sprijină și ne ghidează permanent - și de care aparținem, noi și toate formele Vieții. Dar asta știai deja.

Hm, sper totuși că nu au urmărit *chiar tot*...

N-aș vrea să te sperii insistând pe ideea că suntem permanent observați, dar, revenind la ceea ce mi s-a petrecut în Arizona, îmi este foarte clar că există consecințe reale pentru un comportament agresiv - acum și mai târziu. Nu se poate altfel. O atitudine egocentrică, crudă, violentă, *inconștientă* ne va trimite direct într-un loc „întunecat“, în viața asta și dincolo de ea, deși lucrurile ar fi putut sta altfel. Cât de întunecat va fi acest loc depinde de fiecare dintre noi, de ce facem în Viață și de cât de profund suntem dispuși să ne privim și să ne analizăm pe noi înșine.

Nu e nicio mirare, așa-i? Există moduri mai bune de a trăi și de a muri, pentru că ele depind unul de altul. Din proprie experiență pot spune că a părăsi scena într-o lumină proastă nu e deloc cel mai plăcut mod de a trece dincolo.

Modul în care existența noastră fizică este impregnată de energie vitală - ceea ce animă și ne conferă conștiință senzorială - este creat de un anumit set de forțe, pe care nu le

putem consuma aleatoriu, fără argumente raționale și o gândire atentă. Ceea ce necesită efort.

Personal, pe lângă lecțiile descoperite prin prisma propriilor mele experiențe, simt că rezonez profund cu înțelepciunea vechilor maeștri în ceea ce privește viitorul, trecutul și prezentul nostru. Și cum ar putea vechii înțelepți să se înșele? Astfel încât voi încerca pe cât de bine pot (și pe cât de ridicol pare, totodată) să descriu ce am învățat în urma celor trei experiențe „fatale“ despre cel mai indicat mod de a „muri“ - ceea ce (cu riscul de a părea un disc stricat) eu nu cred, de fapt, că e moarte, ci doar un schimb al formei din materie în energie, dincolo de constrângerile noastre, într-o dimensiune diferită a existenței.

Sper că, până acum, ți-ai dat seama că acesta este, de fapt, mesajul principal al cărții - ceea ce am înțeles eu din cele trei experiențe și ceea ce vreau să înțelegi și tu: nu avem niciun motiv să ne temem de moarte. E doar un apogeu logic și frumos al Vieții, un proces extrem de fluid. Odată ce treci de partea incomodă care e posibil să-ți apară în cale, vei descoperi, la fel ca și mine, că *nu există Moarte*.

Capitolul **20**

Putem pleca acum?
(sau ne puteți aduce măcar nota de plată?)

Secole la rând, pe culmile Munților Himalaya, generații de călugări și-au dedicat viața înțelegerii lumii sinelui etern, cum am descris și eu mai înainte. În India, adepții Ordinului Swami au analizat forțele care ne străbat și care ne leagă de energiile Pământului, ale Universului, ale timpului. Poate ți se pare că devin puțin mistic, vorbind despre adepții Swami și credințele lor, și poate că așa e. Acești oameni sfinți (bărbați și femei deopotrivă) aleg de secole același mod simplu de viață. Nu se uită la televizor și nici nu ajung la cinema. Își dedică viețile cu generozitate căutării secretelor ascunse ale sufletului omenesc pentru ca noi să învățăm din descoperirile lor.

Ceea ce au aflat ei este oarecum ezoteric și destul de complex pentru standardele noastre. Nu voi pretinde niciodată

că am înțeles complet mesajul lor, dar voi încerca să prezint puținul pe care l-am învățat cât mai simplu și firesc pentru noi, deoarece există posibilitatea interferenței cu idei complet diferite din punct de vedere cultural.

Încearcă să nu renunți la conversația noastră, indiferent de cât de absurd ți se pare subiectul, deoarece am să descriu direct ceea ce se întâmplă când spiritul dorește să părăsească trupul. Sper că-mi vei îngădui tendința ezoterică (am avut parte de episoade ezoterice în viață, iar acum îți cer să le împarți cu mine). În plus, sper că vei înțelege, la nivel intuitiv, cât de bine funcționează ideile despre care vorbesc.

Ai auzit vreodată de chakre? *Chakra* este un cuvânt vechi din sanscrită, care înseamnă „roată“. De asemenea, definește unul din cele șapte centre interioare de energie localizate pe axa verticală a corpului nostru, de sus până jos. Fac parte din sistemul nostru interior energetic, definit astfel de vechile practici orientale, și sunt corelate cu „meridianele“ energetice utilizate în acupunctură, dar și cu „c'hi“ în Tai C'hi Chuan - acel exercițiu practicat de chinezi dis-de-dimineață în centrul orașului. Chakrele ne oferă modalitatea de a ne corela motivațiile personale cu aceste centre interioare de energie, relevând reacțiile noastre și posibilitatea de a le clasifica, înțelege și repara, începând cu cauza lor până la efecte.

Aici e posibil să devin ceva mai „tehnic“ și chiar puțin mistic, dar te rog să mă suporți. Există o înțelepciune profundă în abordarea asta. O analiză scurtă a semnificației fiecărei chakre va releva logica acestei filosofii. În plus, de ce ar vrea un călugăr amabil sau un prietenos adept al Ordinului Swami să ne inducă în eroare?

Prima și cea mai de jos chakra este cea a rădăcinii. Se află la baza coloanei vertebrale, unde s-ar afla coada, dacă am avea coadă (eu cred că am avut cândva). Este corelată cu simțul

fundamental al supraviețuirii și al voinței de a trăi, de aceea e foarte importantă în momentele în care-ți comstruiești o poziție devreme în viață. Reflectă nevoile noastre de bază.

A doua chakra se află în dreptul aparatului reproductiv și se referă la importanța și la calitatea naturii sexuale - felul în care dorința sexuală este un instinct natural sau ajunge să-ți influențeze personalitatea și caracterul. Blocajul acestei chakre înseamnă imposibilitatea de a evolua dincolo de dependențele sexuale senzoriale. Ca și cum n-ai reușit să absolvi liceul. Ups, cam nasol.

A treia chakra este situată la nivelul buricului și reflectă modul în care înțelegi viața (o consumi, o folosești, *o digeri*) și menții în bune condițiuni funcțiile vitale. Pe partea pozitivă, înseamnă realizare și coordonare; pe partea mai dură, înseamnă nevoia habotnică de a controla absolut tot.

Acestea sunt chakrele „de bază“, cele care reflectă mecanismele fundamentale ale vieții. Reprezintă partea practică, mai ne-spirituală a existenței noastre. Ele sunt ca un fundament care te poate ajuta să avansezi de fapt, pe scara spirituală. Atât timp cât ne menținem în mod preponderent la aceste niveluri mai joase însă, evoluția spirituală este mult încetinită.

Cea de-a patra chakra, din centru sau din dreptul inimii este locul funcțiilor involuntare, ritmice precum respirația, bătaia inimii care susțin, de fapt, existența vieții. *Aloha*, „prezența respirației“. Este, de asemenea, originea și punctul central al conexiunii spirituale și al evoluției, fiindcă de aici iau naștere *inteligența intuitivă* și sentimentele - locul în care te poți deschide energetic în fața Vieții, la un nivel superior celui material, instinctiv.

Chakra inimii este încăperea interioară în care sălășluiesc spiritele sufletului nostru - nucleu giroscopic prin care ne

conectăm cu Dragostea și cu Universul. În caz de deconectare spirituală, acesta este locul în care deschiderea inimii devine posibilă, iar evoluția spirituală nu poate exista decât în prezența acestei chakre deschise și puternice. Mă urmărești? N-aș vrea să te plictisesc de moarte înainte de a ajunge la partea esențială.

Cea de-a cincea chakra se află la nivelul gâtului sau al corzilor vocale și se referă la capacitatea de a modera energiile fundamentale puternice de mai jos. Când chakra inimii este deschisă, deblocarea acestei chakre te ajută să-ți direcționezi instinctele către scopuri înalte, spirituale. Te ajută să-ți găsești „vocea“. O folosim pentru a comunica autentic într-un mod necesar eliberării noastre spirituale și evoluției.

A șasea chakra se află în centrul frunții, între cele două sprâncene - este ceea ce adepții Ordinului Swami numesc „cel de-al treilea ochi“. Din acest loc pornesc viziunile noastre clare, aspirațiile; de aici, putem descoperi adevărul vieții și îl putem înțelege și asimila. Este punctul de vedere al spiritului, puntea de observație. Toată înțelepciunea colectată de-a lungul vieții ne ajută să ne concentrăm de aici viziunea, deci este un punct esențial în evoluția noastră spirituală. Când închizi ochii pentru a medita, acesta este centrul intuitiv și sursa de lumină pe care o poți „vedea“ *în interiorul* frunții.

Tot aici este și sursa *inteligenței intuitive* care provine din inimă. Dacă m-ai suportat până acum, este pentru că inteligența ta intuitivă ți-a permis s-o faci. Probabil că intelectul a abandonat cu mult timp în urmă. Între inteligența intuitivă și mărinimia spiritului există un mod diferit, alternativ de *a gândi*, net superior intelectului în sine, prin conexiunea sa directă cu mediul Dragostei. Datorită acestui mod inedit de a gândi și de a înțelege lumea, ai capacitatea de a înțelege și Viața mult mai profund decât ai putea s-o faci doar prin intelect în

sine.

A șaptea chakra sau coroana este portalul localizat în vârful capului. E un fel de antenă sau de priză conectată la energia Universului. Punctul prin care intră și ies din noi energiile esențiale ale Vieții. Poate că nu îi conștientizezi prezența zilnic - cum se întâmplă în cazul chakrelor de bază, ceva mai insistente - dar observă, te rog, cum în momentul în care faci referire la Rai, la transcendență, la gesturi admirabile sau la o măiestrie de orice fel, folosești intuitiv termeni precum „sine superior“, „aspirații înalte“ sau „dorința de a ajunge *mai sus*, de a atinge culmi“.

Mă opresc aici cu argumentele ezoterice și încerc să le explic. Această hartă a sinelui ne poate ajuta să descoperim blocaje, obstacole și obsesii care intervin în armonia Vieții (și a Dragostei) noastre. În vreme ce ne străduim să ne eliberăm și să evoluăm spiritual, chakrele sunt, cel puțin, o „mână“ de ajutor în acest proces, dar pot fi adevăratele centre ale energiilor esențiale. În același mod în care cele șapte păcate descriu modul în care putem „rata semnul“, cele șapte chakre ne arată țintele și locul din care le putem atinge. Sunt reperele noastre în procesul de autoanaliză - intersecția centrelor de energie spirituală.

Pentru a simplifica, când atingem puncte de tranziție în viață - de la copilărie la maturitate; de la confuzie la împlinire; de la izolare la conexiune; de la lipsa Dragostei la trăirea ei; de la „viață“ la „moarte“ - e bine să conștientizăm existența acestor canale și a obstacolelor posibile în funcționarea lor pentru ca energiile să se miște liber și armonios de la o stare la alta. Vrem ca chakrele să fie cât mai curate și cât mai deschise posibil.

Deoarece nu am o experiență a „vieții de dinaintea nașterii“ similară celei de dincolo de aceasta, nu pot sugera o modalitate de a trece lin în viața următoare (deși sunt sigur că există niște

trucuri speciale pentru asta). Dar, fiindcă ai avut răbdare și am acumulat împreună atâtea informații, te rog să mă suporți mai departe în încercarea de a creiona posibile influențe asupra oricărui tip de tranziție.

Știm deja că primul pas necesar este curățarea tuturor obstacolelor, cât mai bine posibil. Încheie orice afacere neterminată; detașează-te de orice dependență; deschide-ți inima și cunoaște mărinimia. Apoi, analizând conștiința de sine, vom vrea ca spiritul nostru, eliberat de orice „încărcătură a chakrelor inferioare“, să se deplaseze de la inimă la chakra-coroană, „cordonul ombilical“ care ne conectează la Sursă. Cam asta sugerează, de fapt, vechii maeștri ai spiritului. Sună oarecum bizar? Poate că da; am să te duc, însă, înapoi la o observație anterioară, conform căreia *ne aflăm toți pe o minge micuță care plutește în spațiu*, ceea ce pentru mine va fi întotdeauna o imagine mai mult decât inspirațională.

Foarte mulți supraviețuitori ai Experiențelor Aproape de Moarte descriu trecerea „printr-un tunel cu o lumină în capăt“, ceea ce este fie un fenomen electrochimic al creierului, fie un pasaj autentic către viața de dincolo. Deși eu nu am văzut această lumină, cred că e evident ce variantă aș alege în situația respectivă. Nu cred că-i arde cuiva de argumente legate de teoria chimiei creierului în acele momente; nu m-aș gândi decât la lumina aia intensă și la cum să ajung *direct la ea* și la toți cei care ne așteaptă acolo.

Fie că privim aceste chakre drept simboluri interesante ale naturii umane, fie că, după secole de cercetări, călugării și adepții Ordinului Swami au descoperit mecanismul spiritual al Vieții, concluzia mi se pare aceeași în ambele variante. Nu ne dorim să rămânem blocați în dimensiunea de bază, inferioară a sinelui nostru fizic pe tot parcursul vieții, dar mai ales la „final“, chiar dacă evoluția înseamnă să construim o viață

responsabilă, cu cât mai multă Dragoste și împlinire posibil.

Sunt sigur că vei reuși să simți aceste chakre, dacă meditezi în tihnă asupra lor și le înțelegi a fi drept centre ale energiilor tale vitale. Cu siguranță, poți simți chakra inimii ca fiind centrul Dragostei și al emoțiilor tale; la fel și chakra vocii, „al treilea ochi“ și chakra-coroană, când îți exprimi intelectul și aspirațiile. Mi se pare firesc, în acest sens, să acorzi prioritate energiilor superioare, în fiecare etapă a vieții. Imaginația din copilărie, nesiguranța din liceu, spiritul de competiție, nevoia de faimă și de recunoaștere, dorința de a domina, „punctarea“ și „câștigarea“ în competiție au fost, la momentul potrivit, motivații necesare și utile. Pentru a evolua, însă, e cazul să le depășești, să-ți lași sinele superior să treacă dincolo de barierele și limitările personale. Dincolo de persoana (sau persoanele) care ai fost, până la acel eu autentic pentru care te-ai pregătit. Cel care ești și vrei cu adevărat să fii.

De acum ne-am încheiat afacerile neterminate, ne-am netezit „asperitățile“ firii, ne-am plătit datoriile și am renunțat la egocentrism în favoarea înțelepciunii, a compasiunii și a Dragostei. Să sperăm că un mod de viață care promovează și protejează principiile eterne de fericire și împlinire (în *eternul prezent*) nu ne aduce și un bagaj suplimentar de care va trebui să ne descotorisim la un moment dat. Și mai sper, evident, că am învățat de ceva vreme să ne dezgolim de resentimente și să înotăm „în pielea goală“ în marele ocean al Dragostei.

În clipa în care simți că ești aproape de finalul acestei vieți și ai conștiință de sine, poți deschide o listă de eliberare spirituală. Cum am sugerat anterior, acest tip de energie se naște cu adevărat la nivelul inimii - locul indicat de la care să pornești în aventură, lăsând în urmă orice bagaj și deschizând larg porțile inimii, pentru a lăsa Dragostea să te înalțe și să te poarte. Încearcă să-ți stabilizezi spiritul la nivelul inimii cât mai

conștient posibil și *cere* cu smerenie (lui Dumnezeu, Dragostei, Universului, *cui vrei*...) să te ridice și să te elibereze de nevoile tale fizice.

Mai departe, treci la nivelul chakrei vocii și anulează toate sistemele de reținere și control pentru a fi în stare să spui orice simți cu adevărat - direct din inimă, dacă așa simți. Lasă în urma ta vorbe cu semnificație aparte, cum ar fi un sfat pentru un prieten sau o vorbă de dragoste pentru un membru al familiei. Sau o glumă, oricui. Onestitatea și umorul funcționează perfect în orice situație.

Oprește-te apoi la cea de-a șasea chakra, „al treilea ochi“, dacă poți. Privește Viața cu luare aminte, cum este și cum a fost, prin prisma viziunii tale superioare. E frumoasă și, probabil, teribil de împlinită, indiferent de forma ei. Locul acesta calm, conectat, *iluminat* îți conferă cea mai bună și mai înțeleaptă perspectivă a Vieții. Prin smerenie ajungi în acest bine meritat punct de observație.

Cei mai norocoși dintre noi vor beneficia în acest moment de plăcerea, onoarea și Dragostea conferite de prezența lângă ei a celor dragi și apropiați. Ceilalți se vor bucura de plăcerea de a simți simplitatea și frumusețea Vieții, chiar și în formele ei cele mai lumești. Cred că e momentul în care avem capacitatea „să vedem“ și „să înțelegem“ Sursa din partea asta a „tunelului“, să-i observăm existența perfectă în armonie. E trist faptul că Universul ne vede exact așa cum îl percepem noi - dar, slavă Domnului, Universul e întotdeauna calm și *foarte* înțelegător. Cel puțin în cazul meu, așa a fost.

Din acest loc, înțelegem sensul universal - perfecțiunea și desăvârșirea întregului proces. În această stare de grație a minții, putem retrăi momente din viață fără niciun fel de regret și pricepem că majoritatea problemelor au fost cauzate de senzații de izolare când, de fapt, provenim din tot, suntem parte

din tot și ne întoarcem în tot. Viața însăși e parte din noi și noi din ea, dintotdeauna. Chiar și ceea ce părea „nociv“ la un moment dat își schimbă semnificația când privim lucrurile din această perspectivă. A fost exact ceea ce am avut nevoie.

Acum, ca întotdeauna, e cel mai bun moment pentru a fi recunoscător pentru tot ceea ce ți-a oferit viața. Tot ceea ce ai primit a fost pentru desăvârșirea ta. Un proces de co-creație pe care să-l accepți cu inima deschisă și cu responsabilitatea rolului jucat în el. *Co-creație* căreia să-i aștepți împlinirea.

Aș vrea să fac aici o pauză de la procesul nostru de a muri și să te întreb ceva important: *din ce viață mori acum*? Din ce viață avem nevoie „să murim“? Ceea ce descriu eu aici nu se aplică exclusiv momentelor finale de viață omenească, să știi; poate funcționa foarte bine pentru a închide orice tip de viață din care vrei „ să mori“, fie că sunt ultimele vieți pe Pământ sau nu.

Majoritatea dintre noi au trăit una sau mai multe de astfel de tranziții de la o „viață“ la alta - schimbări de viață monumentale, în urma cărora nimic nu a mai fost la fel. Adesea, astfel de schimbări apar în urma unor calamități, a unor catastrofe personale sau a unor revelații de sine care șterg cu buretele orice urmă a „ceea ce am fost odată“ și ne trimit într-o nouă viață a descoperirii de sine. Carl Jung a numit acest proces *individualizare* - procesul prin care descoperi cine ești cu adevărat. Creștinii îi spun „a te naște din nou“ - în spiritul etern al lui Hristos. Eu îi spun a doua șansă la viață - sau, în cazul meu, a treia șansă și a patra.

Când o viață nu-ți mai convine, poate e momentul „să omori“ definitiv acel eu. Să folosești o traiectorie precum cea

descrisă mai sus, pentru a te elibera de așteptările și de caracterizările tale limitative - obstacolele în calea scurgerii armonioase a Dragostei (în „vechiul“ tău sine) - și să-ți eliberezi eul autentic și etern, într-un alt mod de viață. E nevoie de multă muncă pentru a îndeplini schimbarea asta și, prin ea, de a evolua spiritual.

Este momentul în care rugăciunea favorită a tuturor, atribuită Sfântului Francisc din Assisi (patronul animalelor, 1181-1226 d.Hr.) , se dovedește extrem de utilă în a cuprinde întregul proces:

Doamne, fă din mine unealta păcii Tale
Acolo unde este ură, să aduc Iubire,
Acolo unde este ofensă, să aduc iertare,
Acolo unde este dezbinare, să aduc unire,
Acolo unde este greșeală, să aduc adevăr,
Acolo unde este neîncredere, să aduc credință,
Acolo unde este disperare, să aduc speranță,
Acolo unde este întuneric, să aduc lumina ta,
Acolo unde este tristețe, să aduc bucurie.
Îngăduie să consolez, înainte de a fi consolat,
Să înțeleg, înainte de a fi înțeles,
Să iubesc, înainte de a fi iubit.
Deoarece doar uitând de sine te poți regăsi,
Doar iertând poți fi iertat,
Doar murind poți renaște în viața eternă.

Amin

E o viziune care ne arată că ceea ce percepem în mod normal ca fiind moarte este, de fapt, o etapă a vieții superioare. Așa a fost și așa va fi mereu. E schimbarea prin care toți trebuie să trecem - nu prea avem de ales, pe bune. E necesară pentru a crește și pentru a evolua spiritual. Trecerea fizică de la viața

asta la următoarea este dureroasă și dificilă în aceeași măsură în care au fost toate celelalte treceri. Și nu e așa greu, până la urmă. Chiar de dorit.

Să revenim la programul anterior...

Potrivit bogatei experiențe umane, procesul de „ieșire“ este similar cu a fi prins într-un tunel și a încerca să înaintezi spre un ochi de lumină. Poate fi o senzație familiară și reconfortantă - chiar bine cunoscută - conform mărturiilor despre „lumină“ ale celor care au supraviețuit acestor experiențe. Fără a avea de ales, ne conformăm, *ne abandonăm* și pornim cu smerenie în direcția corectă - fără prea multe popasuri inutile pe drum. Intuitiv, toți știm încotro să mergem.

Personal, n-am avut niciodată o viață așezată, a fost mereu un haos total, în care am tratat lecțiile primite cu superficialitate. De fiecare dată, le-am primit ca un pumn în cap, lovit „de tren“ fără nici urmă de avertizare. Trădat de propriile-mi picioare sau, mai rău, bumbăcit zdravăn de un skinhead. Slavă Domnului, nu toți au parte de astfel de incidente. Poate tu vei fi mai conștient ca mine și iertat la timpul potrivit, cu ceva îndurare și confort.

Așa că n-am să mai întind prea mult pelteaua și am să-ți amintesc din nou că cel mai eficient mod de a ușura acest abandon (și oricare altul) este Dragostea însăși. Dacă știi asta, atunci e timpul potrivit - oricare ar fi el - de a te concentra

asupra celei mai importante expresii a recunoștinței, bine de păstrat în minte. Arată cam așa:

> *Îți mulțumesc ție - Univers, Dumnezeu, Mamă Divină, dragi străbuni - pentru această Viață plină de Dragoste; pentru bucuria și bogăția de care mă bucur prin ea. Pentru tot. Mă abandonez acum în mâinile Tale de bunăvoie și cu speranță și recunoștință în suflet. Eliberează-mă de chinurile acestui corp. Ajută-mă să port cu mine toată Dragostea și lasă Dragostea să mă poarte mai departe. Mulțumesc pentru darul binecuvântat al Vieții.*

Sau cum simți tu că ai putea să o spui mai bine.

Dacă suntem în stare să ne concentrăm energia inimii asupra conceptului personal de Dumnezeu, de Dragoste și de lumină cât mai mult posibil - nu doar în clipa trecerii noastre, ci *tot timpul* - și asupra conexiunii cu Sursa, vom ajunge negreșit pe calea către Rai. Când ne concentrăm asupra Dragostei din viețile noastre - pe Dragostea rămasă încă de dat și de primit, pe tot mediul de Dragoste din Univers și al Creației divine - atunci suntem deja în Rai. E un standard greu de atins, într-adevăr, dar (cu puțin ajutor din partea prietenilor) fiecare din noi este menit să-l ajungă.

Sper ca, prin recunoștință și intenții frumoase pe calea spre chakra-coroană, să descoperim că eternul val al Dragostei ne învăluie inima și ne înalță (sau ne ghidează atent din urmă... puțin mai sus, din stânga). Și vom fi trași în sus precum o picătură de apă într-un pai, direct spre și prin „lumina de la capătul tunelului“.

Fie că vrei sau nu, vei fi purtat de Dragoste pe drumul de ieșire din această viață către o nouă libertate binecuvântată, dar și o nouă aventură dincolo de visele noastre sau de orice

imaginație posibilă. Exact asta se întâmplă. Tot ce ai nevoie este Dragoste.

Dacă te temi de Iad, poate că ai motive. Pot să te asigur (tot din experiență) că Iadul e orice loc, oriunde, lipsit complet de Dragoste. Un loc în care predomină doar realitatea dură a vieții materiale. Dacă n-ai lăsat niciodată Dragostea să-ți umple viața - nu ai simțit că e la fel de importantă ca alte lucruri în viața ta sau nu ai trăit-o în niciun fel - înseamnă că ai idee despre ce înseamnă Iadul. Doar prin autoanaliză sinceră și obiectivă, în care trecutul, prezentul și viitorul se contopesc într-un singur moment de Dragoste, vei fi în stare să-ți găsești izbăvirea și Viața adevărată. Se poate întâmpla într-o clipă, printr-o simplă transformare a inimii. *O simplă deschidere*.

Cred că la fel se petrece în orice dimensiune a Vieții, aici sau dincolo. Și toate argumentele omenești și toată înțelepciunea vremurilor ne spun că izbăvirea pe care o căutăm pentru a ajunge din Iad în Rai, de la amărăciune în singurătate la o binecuvântată împlinire, totul e parte dintr-un sistem teribil de înțelegător și tolerant. Deci doar de tine depinde. Cât de liber vrei să fii?

Îmi dau seama că ultima parte poate părea oarecum obscură și greu de asimilat, puțin speculativă chiar. Cum poate ști cineva cu exactitate cum funcționează mecanismul prin care spiritul părăsește corpul? De vreme ce am experimentat deja chestia asta, într-un mod necontrolat, într-adevăr, sunt foarte determinat să cred ce-mi spune inteligența mea intuitivă. Și alți oameni au avut experiențe similare coerente și conștiente, care descriu fix același lucru.

Știi, eu cred că toți acei călugări și adepți ai Ordinului Swami demni de încredere au reușit, prin dedicație și devotament total pentru Divin, să învețe cum să exploreze „Conștiința eternă“ încă din viața *asta* - de pe o pernă așezată pe podea. Dacă ei, cât de incredibil pare, au reușit să ajungă deja *de aici acolo*, atunci sunt convins că și ocheadele mele aruncate lumii de „dincolo“ (și ale multor altora) au fost cu adevărat reale prin câteva trozneli în cap... și că Raiul poate fi cu siguranță găsit prin moarte.

Bineînțeles, poți alege doar să închizi ochii și să te întrebi cât mai sincer în inima ta: e adevărată chestia asta sau nu? Apoi stai nemișcat, ascultă și crede în răspunsul tău. În felul acesta, intuitiv, toți știm adevărul și tot ce e nevoie să știm, așa cum avem deja tot ce ne trebuie pentru a fi fericiți.

Dacă descrierea are sens pentru tine - a călătoriei către lumea de dincolo - cu siguranță că acest sens provine din același loc din interiorul tău ca și în cazul meu - un loc prezent în fiecare din noi. Nu am avut încă ocazia să aplic eu însumi aceste vechi tehnici (nici măcar propria mea versiune a lor), dar mi-am propus s-o fac cu prima ocazie. Cred că mi-ar îmbunătăți viața semnificativ.

Viața m-a luat prin surprindere (și „moartea“, de altfel), dar chiar și aceste experiențe complet surprinzătoare mi-au demonstrat uimitoarele posibilități care zac în noi și așteaptă să

fie exploatate. Chestia asta mi-a creat confort și o speranță puternică, dar și o înțelegere profundă a dimensiunii în care ne poartă Dragostea. Am simțit nevoia să împărtășesc trăirile mele, din toată inima. Nu trebuie să te mire cum funcționează acest proces; cu o inimă deschisă, te poți baza pe încredere. Și pe speranță. Și pe har.

Când soarele apune într-un loc, răsare în altul.

Tocmai de aceea cercul întruchipează atât de bine Viața. Întotdeauna revine de unde a plecat. Și cuprinde absolut tot. Soarele, Pământul, Luna și orbitele lor; pe tine, pe mine, pe noi toți și orbitele noastre nesfârșite. Neant, întreg, continuitate, îndeplinire. Început, final, schimbări, evoluții, transformări nesfârșite, reveniri - și învăluirea a toate pe calea spre casă.

De câte ori am experimentat - de câte ori *vom mai trăi* - ciclul Vieții? Nu știm... încă.

Capitolul **21**

Cum să întâlnești pe oricine

(inclusiv pe creatorul tău)

În fiecare zi, îți faci planuri pentru mâine și te bucuri de prezent tot restul vieții - chiar dacă te aștepți, uneori, ca mâine să fie „ultima“ zi aici. Sau poate nu te aștepți. Fă-ți planuri mai departe, ca și cum mâine va fi ziua perfectă pentru a pleca în excursie sau într-o aventură - pentru că asta înseamnă „mâine“ de cele mai multe ori, într-un fel. Nu știi niciodată ce se poate petrece. Te poți trezi deodată într-un loc complet necunoscut, deși credeai că știi unde te afli. Sau poți ajunge într-un loc complet nou, care să-ți pară extrem de familiar. Totul poate fi altceva decât ne-am aștepta; de fapt, e singura așteptare corectă din partea noastră.

Când pleci într-o călătorie, nu știi niciodată cu adevărat ce

vei descoperi. Unele drumuri sunt ușoare; totul merge strună. Unele-s mai grele și pline de întâmplări neprevăzute. Secretul constă în a fi personal pregătit pentru orice situație, dar și a fi fericit în orice situație, în aceeași măsură.

Pe drumul prin Viață - de la o viață *la alta* - nu e cazul să te preocupi cu rezervări anterioare. Într-un fel, faci rezervări dintotdeauna - dar ai mereu libertatea de a schimba direcția în ultimul moment sau de a alege altceva, dacă asta simți și vrei. Dacă ești deschis pentru neprevăzut, îți va fi bine, indiferent de cursul evenimentelor. Poate că detaliile călătoriei sunt greu de anticipat, dar odată suit în tren, călătoria poate fi plăcută și confortabilă și, mai ales, te va conduce exact acolo unde trebuie să ajungi.

Îți amintești călătorii anterioare? (Nu călătorii de afaceri; cele de care vorbesc aici sunt de plăcere.) Poate ai ajuns într-un hotel opulent și te-ai bucurat de o cină luxoasă și alte tratații asemenea. Ceea ce poate fi grozav, dar e posibil ca amintirile cele mai frumoase să fie de când te-ai rătăcit și ai ajuns într-un loc străin, în care se adunau oamenii locului.

Nimeni nu știa „cine ești“ și nici nu le păsa foarte tare. *Erai tu însuți și atât*. Sinele tău adevărat - pregătit să se bucure de ospitalitate, de prietenie, de Dragostea împărtășită de acei oameni. Poate că nu aveai prea multe bagaje - doar câțiva lei și niscaiva vânătăi și sughițuri - dar erai dornic să descoperi lumea cu ochi noi și să trăiești senzații și experiențe minunate. Și ai făcut-o.

Așa ai căpătat, probabil, prieteni pe viață. Poate ai trăit cele mai frumoase și memorabile clipe din viață, fără să planifici ceva înainte. Poate că nimic din toate astea n-ar fi trebuit să se întâmple. Asta e ceea ce se cheamă frumusețea anonimă a unei vieți spirituale împlinite. Nu contează cine (sau unde) *ar trebui să fii* la un moment dat. Prejudecata e inutilă. La fel și

comparația. La fel și așteptările. Nimic nu trebuie demonstrat, doar efortul tău de a trăi în Dragoste și voința de a evolua. N-ai de ce să-ți faci griji pentru azi sau pentru mâine - doar pentru acum.

Când călătorești în felul ăsta - simplu și fără prea multe bagaje, cu smerenie, curiozitate și mărinimie - vei descoperi negreșit cele mai frumoase lucruri despre tine și despre cei din jur, dar mai ales despre Viață. Înțelegi satisfacția de a fi pur și simplu prezent și de a fi cel mai bun om de care ești tu în stare, fără a aștepta altceva în schimb decât șansa de a învăța ceva nou și de a împărtăși puțină Dragoste.

Dacă ar fi posibil, ai vrea să-ți planifici „călătoria“ *prin* Viață în felul ăsta?

Nu va trebui să te temi niciodată că „nu poți fi tu însuți“; pentru că mereu vei fi tu însuți. Nu va trebui să te temi niciodată de finalul experienței tale unice și speciale de *a fi*; fiecare trăim această experiență. Poate cu ceva mai puține bariere și separări între noi. Și poate cu mai puține poveri de care ne place să ne înconjurăm mereu, indiferent cât de atractive ar părea la un moment dat. Sau nu.

Fii sigur că odată ce descoperi calea pe care toți o intuim în inimă - și unde nu ai nevoie de nimic - vei avea, de fapt, tot ce ai nevoie, pregătit pentru tine. Indiferent *unde* ar fi calea asta.

Și vei fi mereu tu însuți și eu voi fi eu însumi și noi toți vom fi noi înșine - și toți vom fi ce-am fost dintotdeauna. Dacă mă vei vedea acolo, plutește aproape pe norișorul tău sau ce-om avea acolo și vino să facem cunoștință. Tare mi-ar plăcea să te cunosc, deși pun pariu că știu deja câte ceva despre tine.

Fiți binecuvântați, frați și surori!

Și... *Aloha*!

Anexă

Câteva gânduri la despărțire

„Grija noastră principală trebuie să fie a trăi cât suntem încă în viață (...) a ne elibera sinele interior de moartea spirituală care survine odată cu traiul ascuns în spatele unei măști, destinate să ne conformeze definirilor exterioare a ceea ce ar trebui să fim.“
Elisabeth Kübler-Ross

„Dumnezeu nu caută forme exterioare,
ci Dragostea dinăuntrul Dragostei tale.“
Rumi (1207 - 1273 AD)

Despre autor

Născut și crescut în suburbiile orașului San Diego, California, Robert Kopecky a supraviețuit unei copilării traumatizante, a călătorit intens în adolescență și a trăit o varietate de experiențe - de la schior rebel la sudor în fabrică, sculptor de monumente, caricaturist și ilustrator premiat, director artistic și designer de animație pentru The New York Times, Sports Illustrated, PBS Kids și altele.

Călătoriile sale - din sudul Pacificului până în capitalele Europei, deșerturile Arizonei și canioanele orașului New York - au fost punctate de trei dramatice experiențe în apropierea morții.

Intercalate printr-o viață de succese profesionale și eșecuri personale, precum și propriile sale „nopțile întunecate ale sufletului”, cele trei EAM (experiențe în apropierea morții), precum și necesitatea ulterioară de răspunsuri, l-au condus către studiu și meditație timp de câțiva ani buni.

Elementele de hinduism, budism, taoism, creștinism gnostic, fizică, filozofie și alte asemenea au contribuit la realizările sale transpersonale unice despre viață și moarte, toate acestea inspirându-i chemarea de a scrie despre transformarea sa directă într-o manieră plină de umor și pentru a oferi și altora cu bucurie toate lecțiile pe care le-a invatat de-a lungul timpului - în mod evident la modul cel mai dur cu putință.

Puteți să-l cunoașteți mai bine pe pagina sa de internet: robertkopecky.blogspot.com